



TURKEY VEGGIE WRAP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: half a wrap

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 1 whole wheat tortilla
- 2 tablespoons hummus, plain or roasted red pepper
- ¼ cup fresh spinach
- 2 slices (1 ounce) sliced turkey breast, low sodium
- 2 tablespoons shredded carrots

PREPARATION

1. Spread 2 tablespoons hummus over entire surface of tortilla.
2. Top hummus with spinach. Place 2 slices of turkey on half of the tortilla.
3. Sprinkle 2 tablespoons shredded carrots on top of the turkey.
4. Roll the tortillas starting at the edge where you placed the turkey.
5. Use a serrated knife to cut the wrap in half.



Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size Half a Wrap (77g)

Amount per serving
Calories **140**

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

SOURCE

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 10/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



WRAP DE PAVO Y VERDURAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: mitad de un wrap

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo integral
- 2 cucharadas de humus, natural o pimiento rojo asado
- ¼ taza de espinaca fresca
- 2 rebanadas (1 onza) pavo en rodajas, bajo en sodio
- 2 cucharadas de zanahoria rallada

PREPARACIÓN

1. Extender 2 cucharadas de humus sobre la superficie de la tortilla.
2. Sobre el humus ponga las espinacas. Coloque dos rebanadas de pavo sobre una mitad de la tortilla.
3. Espaciar las 2 cucharadas de zanahoria sobre el pavo.
4. Enrollar la tortilla comenzando en el lado donde puso el pavo.
5. Use un cuchillo para cortar por mitad.



FUENTE

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size Half a Wrap (77g)

Amount per serving
Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés