

# Sacdalo con un Enrollado de Pavo

**Sirve:** 1 Porción

“Yo le presenté a la junta directiva de la escuela mis sugerencias para ayudar a los estudiantes a identificar lo que es un almuerzo saludable. Esta receta es una de mis favoritas”, dice Izzy. “Me dí cuenta con mi experimento, que lo que había en las loncheras de mis amigos era comida preenvasada y meriendas de frutas y chips, así como otras comidas poco saludable. Es importante enseñarle a mis amigos lo que son unas buenas opciones, y que el COMBUSTIBLE que escojan ellos para su cuerpo, afecta su desempeño durante todo el día.

## Ingredientes

- arándanos azul frescos
- fresas frescas, en rodaja
- espinaca fresca, cortada en trozos pequeños
- lechuga romana fresca, cortada en trozos pequeños
- tajadas de zanahoria
- 1 cucharada** aderezo ranch
- 1** tortilla suave
- 1/4 cucharadita** mayonesa
- 2 rebanadas** pechuga de pavo
- 1 rebanada** queso Colby Jack

## Preparación

1. **Coloque juntos los arándanos azul** y fresas en un contenedor pequeño.
2. **Coloque juntas la espinaca**, lechuga romana y zanahorias en un contenedor pequeño. Tape y agite.
3. **Ponga el aderezo ranch** en un contenedor pequeño (a mi me gusta tenerlo aparte para que la ensalada no esté



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>501</b>
<b>Grasa total</b>	<b>22 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	56 mg
<b>Sodio</b>	<b>602 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietetica	13 g
Azúcares totales	26 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>35 g</b>

mojada a la hora del almuerzo).

4. **Coloque la tortilla** sobre una tabla de cortar. Unte la mayonesa sobre la tortilla, añada el pavo, vegetales, y el queso, enrolle la tortilla y córtela en secciones de 1 pulgada.

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook