Super Enrollados de Verano con Aguacate de California

Tiempo de preparación : 15minutos

Sirve: 4 Porciones

El aguacate fresco se duplica para adornar y rellenar, complementando a los arándanos azules, zanahorias, rúcula y pollo en este apetitoso enrollado de verano.

Ingredientes

1 unidad aguacate maduro (sin semilla, pelado, y cortado en trozos)
1/2 taza yogur griego sin sabor y descremado
1 cucharadita jugo de limón verde
1/2 taza arándanos azules
1/2 taza zanahorias (ralladas)
1/4 taza cebolla roja (picada)
2 tazas rúcula fresca (picada)
12 onzas pechuga de pollo cocida (cortada en cubos)
4 unidades tortillas integrales de 8 pulgadas

Preparación

1. Machaque la mitad de los trozos de aguacate con el yogur y el jugo de limón verde en un tazón mediano.

2. Agregue el resto de los ingredientes del relleno, incluyendo el resto de los trozos de aguacate; mezcle con cuidado.

3. Cubra cada tortilla con 1/4 de la mezcla del relleno.

4. Enrolle doblando hacia adentro los extremos. Córtelos por la mitad en diagonal, asegúrelos con palillos de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	389	
Grasa total	13 g	20%
Proteinas	35 g	
Carbohidrato	32 g	11%
Fibra dietetica	7 g	28%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	370 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Frutas	1/4 taza
Vegetales	3/4 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas
Lácteo	1/4 taza

dientes si es necesario.

Produce for Better Health Foundation