

## Hummus Wrap

### Ingredientes:

Tortilla de trigo integral  
2 cucharadas hummus  
Verduras ralladas  
Espinaca/lechuga  
Pavo en rebanadas delgadas

### Instrucciones:

Esparcir una capa de hummus sobre la tortilla  
Agregar las espinacas, el pavo, y las verduras  
Enrollar la tortilla y disfrutarla!

### Nutrientes

Porción: 1 envoltura  
249 Calorías, 6,7 g de Grasa, <1 g Grasa saturada, 36 g de Carbohidratos, 4 g de Azúcar, 8g de Fibra; 15g de Proteína



## Ensalada de Pepino y Yogur

### Ingredientes:

2 Pepinos, pelados, y en rebanadas  
1 Taza yogur natural  
1 cda. de *dried dill*  
Sal y pimienta

### Instrucciones:

Mezclar ligeramente todos los ingredientes  
Agregar sal y pimienta al gusto

### Nutrientes:

Porción: 4 personas  
51 Calorías, 1 g de Grasa, <1 g Grasas saturada; 7g de Carbohidratos; 6g de Azúcar, 1g de Fibra, 4g de Proteína



## Quesadilla Fácil

### Ingredientes:

2 Tortillas de trigo integral  
½ Taza de frijoles refritos vegetarianos  
¼ Taza de queso bajo en grasa  
3 oz de pollo cocido, desmenuzado  
Salsa Picante

### Instrucciones:

Esparcir una capa de frijoles en la tortilla. Esparza por igual el queso y el pollo.  
Colocar la tortilla en el microondas por 1 a 1 1/2 minutos  
Cortar cada quesadilla en 8 trozos  
Servir la quesadilla con salsa y disfrútela!

### Nutrientes:

Rinde: : ½ quesadilla  
289 Calorías, 8g de Grasa, 2 g de Grasa saturada, 39 g de Carbohidratos, 1,5 g de Azúcar, 8g de Fibra: 18 g de Proteína

