

On-the-go chicken wrap



2 servings



10 minutes

Ingredients:

- 1/2 cup cooked shredded chicken
- 2 whole wheat tortillas
- 1 cucumber, sliced and halved*
- 1/4 cup carrots, shredded*
- 1 ripe avocado
- 1/2 cup mixed greens*
- 1 Tbsp. fresh lemon juice
- Salt and pepper (to taste)
- Feta cheese (optional)

* = An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market



Healthy can be simple and delicious!

If your schedule is busy, leaving you little time to prepare nutritious meals, then this wrap is for you! Not only is it easy and quick to make, it is packed with protein and a variety of veggies, which help to keep you full all afternoon. The versatility of this recipe allows you to choose your favorite vegetable combinations and get creative. It's the perfect meal prep solution!



Directions:

1. Place tortilla on heated stovetop pan and heat for 20 seconds on each side.
2. Mash 1/2 of an avocado in a bowl. Add in lemon juice, salt and pepper. Mix thoroughly and spread mixture evenly onto tortilla.
3. Sprinkle 1/4 cup of mixed greens on top of avocado mixture.
4. Next, add 1/4 cup of shredded chicken towards the middle of the tortilla.
5. Add 1/4 cup of shredded carrots and cucumber slices.
6. Sprinkle feta cheese, onions, sprouts, or any other vegetables of your choosing.
7. Wrap the tortilla, cut in half and enjoy!





Sobre la marcha wrap de pollo



2 porciones



10 minutos

Ingredientes-

- 1/2 taza de pollo desmenuzado cocido
- 2 tortillas de trigo integral
- 1 pepino, rebanado y cortado por la mitad*
- 1/4 taza de zanahorias, ralladas*
- 1 aguacate maduro
- 1/2 taza de verduras mixtas*
- 1 cucharada jugo de limón fresco
- Sal y pimienta (al gusto)
- Queso feta (opcional)

* = Un artículo que se puede comprar en el mercado de agricultores de Salinas Valley Health

Saludable puede ser simple y delicioso!

Si su agenda está ocupada y le deja poco tiempo para preparar comidas nutritivas, ¡entonces esta envoltura es para usted! No solo es fácil y rápida de hacer, sino que también está repleta de proteínas y una variedad de verduras, que ayudan a mantenerte satisfecho toda la tarde. La versatilidad de esta receta te permite elegir tus combinaciones de vegetales favoritas y ser creativo. ¡Es la solución perfecta para la preparación de comidas!



Direcciones:

1. Coloque la tortilla en una sartén caliente y caliéntela por cada lado por 20 segundos.
2. Triture 1/2 de un aguacate en un tazón. Agregue el jugo de limón, sal y pimienta. Mezcle bien. Extienda la mezcla uniformemente sobre la tortilla.
3. Agregar 1/4 taza de verduras mixtas sobre la mezcla de aguacate.
4. Luego, agregue 1/4 taza de pollo desmenuzado hacia el centro de la tortilla.
5. Agregue 1/4 taza de zanahorias ralladas y rodajas de pepino.
6. Agregar queso feta, cebollas, brotes o cualquier otra verdura de su elección.
7. Envuelve la tortilla, corte por la mitad y ¡disfrute!

