

Wraps

de pavo y aguacate



4 tortillas
integrales



4 rebanadas
de pechuga de pavo



$\frac{1}{2}$ aguacate
en rodajas



$\frac{1}{2}$ taza de
lechuga picada

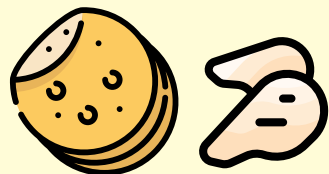


$\frac{1}{2}$ tomate
en rodajas



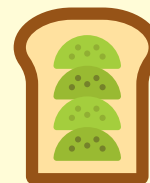
Pasos para la preparación:

1



Coloca las tortillas sobre la mesa y distribuye la pechuga de pavo sobre cada una.

2



Añade el aguacate, la lechuga y el tomate sobre la pechuga.

3



Enrolla los wraps con cuidado.

4



Corta los wraps en mitades si deseas porciones más pequeñas.

5



Sirve y disfruta en familia, mostrando los colores y sabores de los ingredientes.

Estos wraps son energía para jugar, grasas saludables para el corazón y vitaminas para mantenerte fuerte y feliz.

www.lacardio.org

Síguenos en nuestras redes como [@fcardioinfantil](https://www.facebook.com/fcardioinfantil) [@fcardioinfantil](https://www.instagram.com/fcardioinfantil) [@fcardioinfantil](https://www.twitter.com/fcardioinfantil) [@lacardiokids](https://www.youtube.com/fcardioinfantil)