

# Crunchy Vegetable Wrap

2 Servings

## Ingredients

- 4 Tbs **cream cheese**, low fat
- ½ tsp **ranch seasoning mix**
- 2 **whole wheat flour tortillas**
- ⅓ cup **broccoli**, chopped
- ⅓ cup **grated carrot**
- ½ **tomato**, diced
- ½ **green bell pepper**, seeded and diced
- 2 **green onions**, chopped



## Nutrition Information

Serving Size: 1 wrap

Calories: 190  
Total Fat: 7g  
Saturated Fat: 3.5g  
Protein: 7g  
Sodium: 310mg  
Carbohydrates: 28g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 2g

## Instructions

1. In a small bowl, stir ranch seasoning into cream cheese.
2. Spread cream cheese mixture onto both flour tortillas, staying one inch from edge. Sprinkle vegetables over cream cheese. Roll each tortilla tightly.
3. Cut tortillas in half or into slices and serve.

# Wrap con Vegetales Crujientes

2 Porciones

## Ingredientes

- 4 cucharadas de **queso crema**, bajo en grasa
- 2 tortillas de harina integral
- ½ cucharadita de **condimento tipo Ranch**
- ⅓ taza de **brócoli**, picado
- ⅓ taza de **zanahoria**, rallada
- ½ **tomate**, picado
- ½ **pimiento chile dulce**, picado, remover semillas
- 2 **cebollines**, picados finamente



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 wrap

Calorías: 190  
Grasa Total: 7g  
Grasa Saturada: 3.5g  
Proteína: 7g  
Sodio: 310mg  
Carbohidratos: 28g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 2g

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema con el condimento tipo Ranch.
2. Distribuya el queso crema sobre las tortillas, dejando 1 pulgada desde el borde sin queso crema.
3. Agregue los vegetales sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.
4. Corte a la mitad, o en rodajas y sirva.

