

Crunchy Vegetable Wrap

Yield : 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
- 2 **green bell pepper**, seeded and diced
- 2 **green onions**, chopped fine

Instructions

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



Nutrition Information

Serving Size: 1 tortilla

Calories: 220

Total Fat: 8g

Saturated Fat: 4g

Protein: 8g

Sodium: 500mg

Carbohydrates: 32g

Added Sugar: 0g

Fiber: 4g

Wrap con Vegetales Crujientes

2 porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas **queso crema batido**
- ½ cucharadita condimento de aderezo “Ranch”
- 2 **tortillas** de harina de trigo
- ⅓ taza **brócoli**, lavado y picado
- ⅓ taza **zanahorias** peladas y ralladas
- ½ **tomate** picado en cubos
- 2 **pimiento verde** sin semillas y picado en cubos
- 2 **cebollines picados** finamente

Preparación

1. En un tazón pequeño, incorpore el condimento Ranch con el queso crema.
2. Distribuya el queso crema sobre las tortillas, dejando libre (sin queso) 1 pulgada desde el borde. Agregue los vegetales en forma uniforme sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.
3. Con un cuchillo afilado, corte en rodajas y sirva.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 trozo

Calorías: 220

Grasa Total: 8g

Grasa Saturada: 4g

Proteína: 8g

Sodio: 500mg

Carbohidratos: 32g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 4g

