

Chicken Kale Caesar Wrap

Makes 4 wraps

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

- 1 bunch of kale
- 1 15-oz can of chickpeas, rinsed and drained
- 2 carrots, shredded
- 2 cups cooked chicken
- ¼ grated parmesan cheese
- Freshly cracked pepper
- ¼ cup creamy Caesar dressing
- 4 large tortillas

1. Remove stems from kale and cut into strips. Rinse and drain.
2. Mix kale, chickpeas, carrots, chicken, and parmesan in a large bowl. Add ¼ cup dressing and evenly coat.
3. Pour into tortilla. Wrap like a burrito.
4. Cut wrap in half and enjoy!



Adapted from: budgetbytes.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Burrito Caesar de Pollo y Col Rizada

Rinde 4 burritos

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 zanahorias, en ralladas
- 2 tazas de pollo cocido
- ¼ taza queso parmesano
- Pimienta negra
- ¼ taza de aderezo Caesar
- 4 tortillas

1. Quite los tallos del col rizada y corte en ralladas. Escurre y desagüe.
2. Mezcle col rizada, garbanzos, zanahorias, queso, y pollo en un recipiente grande. Añada el aderezo. Revuelva todo.
3. Échele todo a la tortilla. Envuelva la tortilla como un burrito.
4. Parta el burrito por la mitad.



Adaptación de: www.budgetbytes.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.