

## Avocado, Lettuce, Tomato & Turkey Wrap

**Makes 2 servings.** 1 serving equals ½ wrap

**Prep time:** 5 minutes

### **Ingredients:**

- 1 cup chopped lettuce, such as romaine
- ½ cup chopped tomato (1 small tomato)
- 1 tablespoon light Ranch dressing
- ½ cup chopped avocado (1 small avocado)
- 4 slices turkey lunch meat, chopped
- 1 large (10" burrito size) flour tortilla



1. Put lettuce, tomatoes, and Ranch dressing in a medium bowl. Stir to combine.
2. Add avocado and turkey. Stir in gently.
3. Pour into tortilla. Wrap like a burrito.
4. Cut wrap in half and share with a friend.

Nutrition information per serving: Calories 220, Carbohydrate 25g, Dietary Fiber 4g, Protein 8g, Total Fat 11g, Saturated Fat 2g, Trans Fat 0g, Cholesterol 10mg, Sodium 530mg



Adapted from: *Kids...Get Cookin!*--page 10-11  
For CalFresh or Food Bank information, call(805) 238-4664.  
Visit <https://www.slofoodbank.org/nutrition/> for healthy tips.  
This institution is an equal opportunity provider and employer.

## Avocado, Lettuce, Tomato & Turkey Wrap

**Makes 2 servings.** 1 serving equals ½ wrap

**Prep time:** 5 minutes

### **Ingredients:**

- 1 cup chopped lettuce, such as romaine
- ½ cup chopped tomato (1 small tomato)
- 1 tablespoon light Ranch dressing
- ½ cup chopped avocado (1 small avocado)
- 4 slices turkey lunch meat, chopped
- 1 large (10" burrito size) flour tortilla



1. Put lettuce, tomatoes, and Ranch dressing in a medium bowl. Stir to combine.
2. Add avocado and turkey. Stir in gently.
3. Pour into tortilla. Wrap like a burrito.
4. Cut wrap in half.

Nutrition information per serving: Calories 220, Carbohydrate 25g, Dietary Fiber 4g, Protein 8g, Total Fat 11g, Saturated Fat 2g, Trans Fat 0g, Cholesterol 10mg, Sodium 530mg



Adapted from: *Kids...Get Cookin!* --page 10-11  
For CalFresh or Food Bank information, call(805) 238-4664.  
Visit <https://www.slofoodbank.org/nutrition/> for healthy tips.  
This institution is an equal opportunity provider and employer.

## **Burrito de aguacate, lechuga, tomate, y pavo**

**Rinde 2 porciones.** ½ burrito por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### **Ingredientes:**

1 taza de lechuga romana

½ taza de tomate picado

1 cucharada de aderezo Ranch bajo en grasa (light)

½ taza de aguacate picado (1 aguacate pequeño)

4 rebanadas de pavo, picadas

1 tortilla grande de harina (de 10 pulgadas)



1. Ponga la lechuga, los tomates, y el aderezo Ranch en un plato hondo. Revuelva todo.
2. Añada el aguacate y el pavo. Revuelva todo.
3. Échele todo a la tortilla. Envuelva la tortilla como un burrito.
4. Parta el burrito por la mitad.

Información nutricional por porción: Calorías 220, Carbohidratos 25g, Fibra Dietética 4g, Proteínas 8g, Grasas 11g, Grasa Saturada 2g, Grasa Trans 0g, Colesterol 10mg, Sodio 530mg



Adaptación de: *Kids...Get Cookin'!*--página 10-11

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Para consejos saludables, visite <https://www.slofoodbank.org/nutrition/>

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

## **Burrito de aguacate, lechuga, tomate, y pavo**

**Rinde 2 porciones.** ½ burrito por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### **Ingredientes:**

1 taza de lechuga romana

½ taza de tomate picado

1 cucharada de aderezo Ranch bajo en grasa (light)

½ taza de aguacate picado (1 aguacate pequeño)

4 rebanadas de pavo, picadas

1 tortilla grande de harina (de 10 pulgadas)



1. Ponga la lechuga, los tomates, y el aderezo Ranch en un plato hondo. Revuelva todo.
2. Añada el aguacate y el pavo. Revuelva todo.
3. Échele todo a la tortilla. Envuelva la tortilla como un burrito.
4. Parta el burrito por la mitad.

Información nutricional por porción: Calorías 220, Carbohidratos 25g, Fibra Dietética 4g, Proteínas 8g, Grasas 11g, Grasa Saturada 2g, Grasa Trans 0g, Colesterol 10mg, Sodio 530mg



Adaptación de: *Kids...Get Cookin'!*--página 10-11

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Para consejos saludables, visite <https://www.slofoodbank.org/nutrition/>

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.