

Envoltura de Setas Portobello

Ingredientes:

- 1 hongo portabella
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cucharada. cebolla roja, picado
- 1/2 taza de lechuga romana, rallado
- 1 tomate mediano
- 1 pepino, picado
- 2 tortillas de trigo integral
- 1/2 cucharadita de albahaca fresca, picada
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Tsps. aceite de oliva virgen extra
- 1/4 cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 1 wrap (304g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 7g	
Protein 7g	
Vitamin A 45%	• Vitamin C 110%
Calcium 4%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



Indicaciones:

1. Rocíe las verduras con aceite de oliva, sal y pimienta y asar en una bandeja para hornear a 450 grados.
2. Coloque las verduras asadas en las tortillas, cubra con tomate picado, lechuga y pepino y rocíe con vinagre balsámico.
3. Espolvorear sal y pimienta y albahaca picada. Doble el estilo burrito y corta en rodajas en ángulo.

Para obtener más información sobre recetas, comuníquese con el Programa de Bienestar para Empleados de Living Whole al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.