



## wraps

Use **whole wheat tortillas** to make wraps for lunch.

### Mexican Chicken Wrap

Layer cooked chicken strips, chopped lettuce, chopped tomatoes and shredded cheddar cheese on tortillas. Roll up and dip in a Mexican Dip. (Mix ½ cup salsa and ½ cup low-fat Ranch salad dressing together)

### Ham and Cheese Wrap

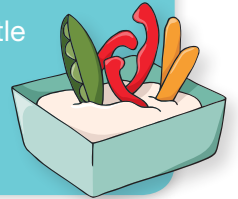
Spread mustard on a tortilla. Top with deli ham slices, thin cheese slice and shredded lettuce. Roll up and eat.

### Tuna Salad Wrap

Drain water off canned tuna. Mix tuna with low-fat mayonnaise. Layer tuna salad, chopped lettuce and onions on tortilla. Roll up and eat.

### serve a fruit or veggie with your wrap:

- **baby carrots or carrot sticks** - Serve with hummus or low-fat dill dip.
- **cooked corn** - Serve with the Mexican Chicken Wrap or add corn into the wrap.
- **banana or apple slices** - Slice fruit and add to your lunch plate. Serve with a little peanut butter for dipping.
- **mandarin oranges** - Open a can and serve a dish of oranges for lunch.



Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## rollos de tortilla

Use **tortillas de trigo integrales** para preparar rollos de tortillas (wraps) en el almuerzo.



### Rollo de Pollo a la Mexicana

Coloque capas de tiras de pollo cocido, lechuga picada, tomates en cubos y queso cheddar rallado sobre las tortillas. Enrolle y condimente con salsa mexicana. (Mezcle ½ taza de salsa y ½ taza de aderezo para ensaladas tipo "ranch" bajas calorías).

### Rollo de Jamón y Queso

Unte la tortilla con mostaza. Coloque encima jamón cocido, fetas finas de queso y lechuga picada. Enrolle y disfrute.

### Rollo de Atún

Retire el agua del atún enlatado. Mezcle el atún con mayonesa baja en grasas. Coloque una capa de atún, lechuga picada y luego cebolla sobre las tortillas. Enrolle y disfrute.

### sirva una fruta o una verdura con sus rollos de tortilla:

- **zanahorias bebé o bastones de zanahoria** - Sirvalas con hummus o salas de enelado baja en grasas.
- **maíz cocido** - Sirva con el rollo de pollo a la mexicana o agregue maíz dentro del rollo de tortilla.
- **rodajas de banana o manzana** - Corte las frutas en rodajas y agréguelas a su plato del almuerzo. Puede servir las con un poco de mantequilla de maní para acompañar.
- **mandarinas** - Abra una lata de mandarinas y sírvalas en el almuerzo.



Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.