

Jen's Tuna Salad Wrap

Serves 2

Ingredients

- 1 can of tuna
- 1 tablespoon of mustard
- 2 tablespoon of mayo
- ¼ cup diced bell pepper
- A handful of your favorite lettuce
- 2 slices of tomato
- 1 whole wheat tortilla

Directions

1. Use the recipe for Jen's Salad and add tuna, mustard, mayo, diced bell pepper, and combine.
2. Add a scoop of Jen's Salad to a whole wheat tortilla, add sliced tomatoes and a handful of your favorite lettuce, and wrap.
3. Heat a pan and carefully toast both sides of the wrap for 2 minutes.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Tuna is an excellent source of B12, which is essential for producing new red blood cells.

Wrap de ensalada de atún de Jen

2 porciones

Ingredientes

- 1 lata de atún
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ taza de pimiento cortado en cubos
- Un puñado de su lechuga favorita
- 2 rodajas de tomate
- 1 tortilla de harina integral

Instrucciones

1. Utilizar la receta de Ensalada de Jen y agregar atún, mostaza, mayonesa, pimiento cortado en cubitos y combinar.
2. Agregar una cucharada de la Ensalada de Jen a una tortilla de harina integral, agregar rodajas de tomate, un puñado de su lechuga favorita y enrollar la tortilla.
3. Calentar una sartén y tostar ambas caras de la tortilla con cuidado durante 2 minutos de cada lado.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

El atún es una excelente fuente de B12, que es esencial para producir nuevos glóbulos rojos.