

LETTUCE WRAPS



Servings

62 Servings



Cook time

7 Minutes



Calories

130 calories

Ingredients:

- Lettuce leaves (like iceberg or romaine)
- Cooked chicken, turkey, or tofu
- Diced vegetables (like bell peppers, cucumbers, or carrots)
- Sauces like soy sauce or ranch dressing

Steps for Cooking:

1

Lay a lettuce leaf flat.

2

Add a small amount of cooked meat or tofu and top with diced veggies.

3

Drizzle with sauce, then roll it up and eat!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county

ENVOLTURAS DE LECHUGA



porciones
2 porciones



Hora de cocinar
7 Minutos



calorías
130 calorías

Ingredientes:

- Hojas de lechuga (como iceberg o romana)
- Pollo, pavo, o tofu cocidos
- Verduras cortadas en cubitos (como pimientos morrones, pepinos o zanahorias)
- Salsas como salsa de soja o aderezo ranchero

Preparación:

- 1 Coloque una hoja de lechuga en posición horizontal.
- 2 Agregue una pequeña cantidad de carne cocida o tofu y cubra con verduras cortadas en cubitos.
- 3 ¡Rocíe con salsa, luego enróllelo y cómelo!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES