

Learn how to make
Turkey Sandwich Wraps



by



INGREDIENTS

- 4 8-inch whole-wheat tortillas
- 4 tablespoons light mayonnaise
- 8 slices turkey lunchmeat
- 4 lettuce leaves
- 1 tomato, sliced

INSTRUCTIONS

1. Gently rub produce under cool running water.
2. Spread 1 tablespoon of mayonnaise on each tortilla.
3. Layer turkey, lettuce, and tomato on each tortilla.
4. Carefully roll each tortilla with toppings to make sandwich wrap.

Serves 4.

Adapted from: <https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/turkey-sandwich-wraps>

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**Enrollados de
Carne de Pavo**



por



iowa total care[™]



INGREDIENTS

- 4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 4 cucharadas de mayonesa ligera
- 8 rebanadas de carne de pavo
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate picado

INSTRUCTIONS

1. Lave los alimentos con agua fría.
2. Unte cada tortilla con 1 cucharada de mayonesa.
3. Coloque capas de carne de pavo y tomate en cada tortilla.
4. Enrolle bien cada tortilla con los ingredientes para hacer un sándwich.

Rinde 4 porciones.

Receta adaptada de: <https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/turkey-sandwich-wraps>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

