

HEALTHY TIP:

## BUILD-A-SANDWICH, WRAP, OR QUESADILLA

Serves 1 adult. Sandwiches, wraps, and quesadillas are a kid-friendly way to create a balanced meal. These recipes are great for lunches or dinners for the kids and the whole family! Be sure to fill your sandwich with lots of vegetables, lean meat, a healthy spread, and a whole wheat base. This meal is sure to keep you satisfied and energized.

---

1-2 pieces whole grain base

Whole wheat bread, whole wheat tortilla, whole wheat pita

2 Tbsp spread

Avocado, hummus, pesto, salsa

3-4 oz protein

White meat chicken or turkey, beans or lentils, fish, shrimp

2 Tbsp cheese (optional)

Low-fat mozzarella, provolone, Swiss, cheddar, goat cheese, feta cheese

½-1 cup vegetables (raw, grilled, roasted, or sautéed)

Tomatoes, lettuce, onions, shredded carrots, chopped broccoli, corn, sliced bell peppers, mushrooms, summer squash, shredded cabbage

Build your sandwich, wrap, or quesadilla by first topping the bread with your spread. Then add the protein, cheese (optional) and vegetables.

Top with the other piece of bread or tortilla (or for the wrap, simply roll up your tortilla). For the quesadilla, heat it up in a sauté pan over medium-high heat until the cheese has melted, about 3 minutes on each side. You may do the same with your sandwich or wrap if you want the bread to be toasted!

---

**Sandwiches, wraps, and quesadillas are a healthy and delicious meal for the whole family!**

---

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

## PREPARE-UN-SÁNDWICH, WRAP, O QUESADILLA

Para 1 adulto. Los sándwiches, wraps y las quesadillas son una buena forma de crear una comida balanceada y les encantan a los niños ¡Estas recetas son excelentes para almuerzos y cenas de los niños, y de toda la familia! Asegúrese de rellenar su sándwich con muchos vegetales, carnes sin grasa, untarlos con algo saludable, y que la base sea de grano integral. Esta comida lo mantendrá satisfecho y con mucha energía.

---

1-2 piezas de grano integral como base  
Pan integral, tortilla integral, pan de pita integral

2 cucharadas de alguna opción para untar  
Aguacate, humus, pesto, salsa

3-4 onzas de proteína  
Pechuga de pollo o pavo, frijoles o lentejas, camarones

2 cucharadas de queso (opcional)  
Queso mozzarella, provolone, suizo, cheddar, queso de cabra, queso feta

½-1 taza de vegetales crudos, a la parrilla, asados, o salteados  
Tomates, lechuga, cebolla, zanahoria rallada, brócoli picado, maíz, pimientos rebanados, hongos, calabaza de verano, repollo picado

Para preparar su sándwich, wrap o quesadilla, primero coloque su opción para untar. Luego añada la proteína, el queso (opcional) y los vegetales. Cúbralo con la otra tapa de pan o tortilla (para los wraps simplemente enrolle la tortilla). Para una quesadilla, caliéntela en una sartén a fuego medio hasta que el queso se derrita, 3 minutos aproximadamente de cada lado. ¡Podría hacer lo mismo con su sándwich o wrap si desea que quede tostadito!

---

**¡Los sándwiches, wraps y las quesadillas son una comida saludable para toda la familia!**

---