

TURKEY AND VEGETABLE WRAP

Leave off the turkey and you have an excellent vegetarian wrap.

1 large sheet of lahvosh (flat bread or tortilla)

1 cup tomato sauce

1 cup mild salsa

1/2 lb. fresh spinach leaves

1/2 lb. roasted turkey breast, thinly sliced

1 red pepper, thinly sliced

1 red onion, thinly sliced

1 small zucchini, thinly sliced

2 cups grated mozzarella and Parmesan cheese, mixed

1. Preheat the oven to 350 degrees. Place the lahvosh on a sheet pan and brush with the tomato sauce. Spoon the salsa over the sauce. Layer on the spinach leaves, followed by the turkey breast, red pepper, onion and zucchini. Top with the grated cheese.

2. Heat in the oven just until the cheese melts, about 5 minutes. Fold in the sides of the lahvosh. Then roll the lahvosh tightly, starting with the long end. Let cool for 5 minutes before cutting into 4 portions. Makes 4 servings.

FAJITA DE PAVO Y VEGETALES

Puede tener un excelente fajita vegetariana, si no desea el pavo.

1 tortilla grande

1 tz salsa de tomate

1 tz de salsa ligeramente picante

½ lb hojas frescas de espinaca

½ pechuga de pavo azada, en rodajas finas

1 pimiento rojo, en rodajas finas

1 cebolla roja, en rodajas finas

1 calabacita pequeña, en rodajas finas

2 tz queso mozzarella y parmesano rallado y mezclado

PRECALIENTE el horno a 350 grados. Ponga la tortilla en una bandeja y cubra con salsa de tomate. Ponga la otra salsa sobre la anterior. Ponga una capa de hojas de espinaca, seguido por la pechuga de pavo, pimiento rojo, cebolla y calabacita, y termine con una capa de queso.

CALIENTE en el horno hasta que el queso se derrita, por 5 minutos. Doble los lados de la tortilla. Entonces enróllela apretadamente, comenzando con el lado más largo. Deje enfriar por 5 minutos antes de cortarlo en 4 pedazos. Rinde 4 porciones