

## HIGH PROTEIN LOW CARB LUNCHES 300 CALORIES

### ALMUERZOS ALTOS EN PROTEÍNA Y BAJOS EN CARBOHIDRATOS DE 300 CALORÍAS

#### High protein chicken burrito and apple/ Burrito de pollo alto en proteína y manzana

a- Prepare one wrap with one unit of flatbread: Flatout light Italian herb, 3 oz of skinless grilled chicken breast sliced, 3 slices of avocado, 1 sliced tomato and as lettuce any amount you'd like.

Prepare un burrito con una unidad de Flatout light Italian Herb pan plano, 3 oz de pollo a la parrilla sin piel, 3 rebanadas de avocado, un tomate en rebanadas y lechuga cantidad que guste.

b- Add One half medium size apple for dessert

Agregue media manzana de tamaño mediano de postre

NUTRITION DESCRIPTION	Amount/ Cantidades
Calories/Calorias	335.5 cal
Total fat/Grasa total	12 g
Cholesterol/ Colesterol	91 g
Total Carbs/ Carbos totales	32 g
Fiber/Fibra	11.6
Net Carbs/Carbos netos	10.4
Protein/Proteina	35.8 g

