SOURCE:DELICIOUSALLERGYFREE.COM

TURKEY & AVOCADO ROLL-UPS

INGREDIENTS:

- 4 slices of deli turkey (look for nitrate-free and preservative-free options)
- 1/2 avocado, sliced
- 1/4 cup shredded lettuce or spinach
- A sprinkle of salt and pepper

INSTRUCTIONS:

1. Lay out each slice of turkey on a flat surface.
2. Place a few slices of avocado and some shredded lettuce or spinach on each slice.
3. Roll up the turkey around the filling.
4. Serve as is or with a side of fruit or veggie sticks.

Allergy Notes: This is naturally gluten-free and dairy-free. Ensure the turkey is free from any allergens like soy or gluten.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

SOURCE:DELICIOUSALLERGYFREE.COM

ROLLITOS DE PAVO Y AGUACATE

INGREDIENTES:

- 4 rebanadas de pavo delicatessen (busque opciones sin nitratos y sin conservantes)
- 1/2 aguacate, en rodajas
- 1/4 taza de lechuga o espinaca rallada
- Una pizca de sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Coloque cada rebanada de pavo sobre una superficie plana.
2. Coloca unas rodajas de aguacate y un poco de lechuga o espinaca rallada en cada rodaja.
3. Enrolle el pavo alrededor del relleno.
4. Sirva tal cual o con una guarnición de palitos de frutas o verduras.

Notas para alergias: Naturalmente, no contiene gluten ni lácteos. Asegúrese de que el pavo esté libre de alérgenos como la soja o el gluten.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES