

BUTTERHEAD LETTUCE WRAPS WITH SUNFLOWER BUTTER SAUCE

Serving Size: 2 wraps

Ingredients

For the Sunflower Butter Sauce:

- ½ cup creamy sunflower butter
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon maple syrup
- ½ teaspoon ground black pepper
- 3 tablespoons fresh lime juice
- 3-4 tablespoons water to thin

For the Protein:

- Protein of Choice: 14 oz extra-firm tofu, wrapped in a clean towel & pressed for 30 minutes, then sliced into ¾-inch cubes; 5 cups cooked shredded chicken; 1 lb cooked ground beef or turkey
- 3 tablespoons soy sauce (NOTE: substitute tamari for a gluten-free alternative)
- 1 teaspoon toasted sesame oil (plus more for cooking)
- 2 teaspoons maple syrup
- 5-6 tablespoons cornstarch

For the Assembly:

- 1-2 carrots, washed, peeled, & grated
- 3 radishes, washed & thinly sliced
- 2 scallions, washed & thinly sliced
- 1 head of green or red butterhead lettuce, washed, leaves gently removed, and dried (you will need 10 leaves)
- A few sprigs fresh cilantro, washed, stems removed, & leaves chopped (optional)



Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 2 wraps (176g)	
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 26g	33%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	9%
Total Sugars 8g	
Includes 4g Added Sugars	9%
Protein 20g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 2.8mg	15%
Potassium 470mg	10%

*The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Ground Turkey, Butterhead Lettuce, Sunflower Seed Butter, Less Sodium Soy Sauce, Carrots, Fresh Lime Juice, Cornstarch, Scallions, Pure Maple Syrup, Sesame Oil, Radishes, Cilantro, Ground Black Pepper

May contains: Soy, Sesame

Scan to find more recipes on our YouTube channel!



Preparation



follow us! @thenutritionclub_of_chp

- To a small bowl, add all of the ingredients for the sunflower butter sauce except the water. Whisk ingredients together and then gradually drizzle in water, thinning to a smooth, pourable consistency. Set sauce aside.
- Once protein is prepared, place it in a large bowl. Add soy sauce, ground pepper, sesame oil, and maple syrup and toss gently to combine. Set aside to marinate for 15 minutes.
- While the protein is marinating, prep lettuce and other veggie toppings as described above and set aside.
- Once the protein has marinated for 15 minutes, add cornstarch to the bowl and toss again to coat evenly.
- If using tofu, heat oven to 400°F and line a baking sheet with parchment paper. After you complete the next step in the recipe, you will place the sauteed tofu on this baking sheet and bake for 10-15 minutes until crispy and firm.
- Heat a large cast iron or nonstick skillet over medium heat. Add a bit of sesame oil and protein of choice and warm through for a few minutes. For tofu, cook 2-3 minutes per side, and do not crowd pan. For other proteins, stir frequently to warm through.
- Assembly: Place lettuce leaves on a platter; divide protein equally among them; top with carrots, radishes, scallions, and cilantro as desired. Drizzle with sunflower butter sauce & enjoy!
- NOTE: These wraps are best when eaten fresh, but ingredients can be prepared ahead and kept separate in the fridge and then assembled later.

WRAPS DE LECHUGA BUTTERHEAD CON SALSA DE MANTEQUILLA DE GIRASOL

Tamaño de la porción: 2 envolturas de lechuga

Ingredientes

Para la salsa de mantequilla de girasol:

- 1/2 taza de mantequilla cremosa de girasol
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 3-4 cucharadas de agua para diluir

Para la proteína:

- Proteína de elección: 14 oz de tofu extra firme, envuelto en una toalla limpia y presionado durante 30 minutos, luego cortado en cubos de 3/4 de pulgada; 5 tazas de pollo desmenuzado cocido; 1 lb de carne molida o pavo cocido
- 3 cucharadas de salsa de soja (NOTA: sustituya el tamari por una alternativa sin gluten)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado (y más para cocinar)
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 5-6 cucharadas de maicena

Para la Asamblea:

- 1-2 zanahorias, lavadas, peladas y ralladas
- 3 rábanos, lavados y cortados en rodajas finas
- 2 cebolletas, lavadas y cortadas en rodajas finas
- 1 cabeza de lechuga verde o roja, lavada, hojas suavemente removidas y secadas (necesitará 10 hojas)
- Algunas ramitas de cilantro fresco, lavado, tallos eliminados y hojas picadas (opcional)



Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 2 wraps (176g)	
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 26g	33%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 3g	9%
Total Sugars 8g	
Includes 4g Added Sugars	9%
Protein 20g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 2.8mg	15%
Potassium 470mg	10%

*The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Ground Turkey, Butterhead Lettuce, Sunflower Seed Butter, Less Sodium Soy Sauce, Carrots, Fresh Lime juice, Cornstarch, Scallions, Pure Maple Syrup, Sesame Oil, Radishes, Cilantro, Ground Black Pepper

May contains: Soy, Sesame

¡Escanea para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



Preparación



¡Síguenos! @thenutritionclub_of_chp

- A un tazón pequeño, agregue todos los ingredientes para la salsa de mantequilla de girasol excepto el agua. Bata los ingredientes juntos y luego rocíe gradualmente en agua, adelgazando hasta obtener una consistencia suave y vertible. Ponga la salsa a un lado.
- Una vez que la proteína esté preparada, colóquela en un tazón grande. Agregue la salsa de soja, la pimienta molida, el aceite de sésamo y el jarabe de arce y mezcle suavemente para combinar. Dejar marinar durante 15 minutos.
- Mientras la proteína se está marinando, prepare la lechuga y otros ingredientes vegetales como se describe anteriormente y déjelos a un lado.
- Una vez que la proteína se haya marinado durante 15 minutos, agregue almidón de maíz al tazón y vuelva a mezclar para cubrir uniformemente.
- Si usa tofu, caliente el horno a 400 ° F y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Después de completar el siguiente paso en la receta, colocará el tofu salteado en esta bandeja para hornear y horneará durante 10-15 minutos hasta que esté crujiente y firme.
- Caliente una sartén grande de hierro fundido o antiadherente a fuego medio. Agregue un poco de aceite de sésamo y proteína de su elección y caliente durante unos minutos. Para el tofu, cocine 2-3 minutos por lado y no llene la sartén. Para otras proteínas, revuelva con frecuencia para calentar.
- Montaje: Coloque las hojas de lechuga en una fuente; dividir las proteínas por igual entre ellas; Cubra con zanahorias, rábanos, cebolletas y cilantro según lo desee. ¡Rocíe con salsa de mantequilla de girasol y disfruta!
- NOTA: Estos wraps son mejores cuando se comen frescos, pero los ingredientes se pueden preparar con anticipación y mantener separados en el refrigerador y luego ensamblar más tarde.