

Rollo Crocante de Vegetales

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 4 cucharadas de queso crema bajo calorías
- ½ cucharadita de mezcla para aderezo ranchero
- 2 tortillas integrales
- ¼ de taza de brócoli picado
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de zucchini en tiras
- ¼ de taza de zapallo de verano amarillo en tiras
- ½ tomate en cubos.
- ⅛ taza de pimiento morrones verdes sin semillas en cubos
- 2 cucharadas de cebollín picado

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo ranchero con el queso crema y enfríe.
3. Lave las verduras bajo el chorro de agua fría y píquelas.
4. Unte la mezcla de queso crema en la tortilla, dejando una pulgada libre en el borde.
5. Espolvoree los vegetales y cebollinos sobre la mezcla de queso crema y enrolle la tortilla. Asegúrese de que quede bien apretada.
6. Repita los pasos 4 y 5 con la otra tortilla.
7. Refrigere durante 1-2 horas antes de servir (el rollo conservará mejor la forma).
8. Con un cuchillo afilado, corte rodajas circulares y sirva.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/2 envoltura): Calorías 100, Grasas totales 4 g, Grasas saturadas 2 g, Colesterol 10 mg, Sodio 260 mg, Carbohidratos totales 13 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 4 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 4 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 4 %

Recipe Source: MyPlate Kitchen, Connecticut Food Policy Council.

MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**



La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026