

Rollo crocante de vegetales 4 porciones



Ingredientes

- 4 cucharadas de queso crema bajas 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
- ⅙ de taza de pimientos morrones verdes sin semillas en cubos
- 2 cucharadas de cebollín picado

Información nutricional por ¼ de la porción: Calorías 100, Grasa total 4g, Grasa saturada 2g, Colesterol 10mg, Sodio 260mg, Carbohidratos totales 13g, Fibra 1g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

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 a 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.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), Connecticut Food Policy Council.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Rollo crocante de vegetales 4 porciones



Ingredientes

- 4 cucharadas de queso crema bajas 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
- ⅙ de taza de pimientos morrones verdes sin semillas en cubos
- 2 cucharadas de cebollín picado

Información nutricional por ¼ de la porción: Calorías 100, Grasa total 4g, Grasa saturada 2g, Colesterol 10mg, Sodio 260mg, Carbohidratos totales 13g, Fibra 1g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

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 a 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.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), Connecticut Food Policy Council.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu