



## Burritos de pavo molido

Estos burritos son una forma excelente y divertida de agregar más color y vegetales a su menú.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

### los INGREDIENTES

**11½ oz** de pavo, 93% magro, molido, fresco o congelado, descongelado

**1 taza** de guisantes (arvejas), congelados, descongelados, escurridos

**¼ taza + 2 cda** de queso cheddar, reducido en grasa, rallado

**¾ taza** de zanahoria, fresca, rallada

**¼ taza + 2 cda** de aderezo *ranch*, sin grasas

**6** tortillas, de trigo integral (10" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. En un sartén pequeño, dore el pavo a fuego medio alto, por 10 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Póngalo a un lado. Deje que se enfríe por 5 minutos. Lávese las manos después de tocar el pavo molido crudo.
3. Caliente las tortillas: coloque una toalla de papel húmeda entre cada tortilla. Coloque el grupo de tortillas en un plato para horno microondas. Cubra con una toalla de papel húmeda. Caliente en microondas durante 30 segundos. Retire del microondas.
4. En un tazón mediano, mezcle los guisantes, el pavo molido, el queso, las zanahorias y el aderezo *ranch*. Revuelva.
5. Coloque ½ taza del relleno en el centro de cada tortilla.
6. Enrolle la tortilla. Corte en rodajas o por la mitad.
7. Sirva 1 burrito (rodajas o mitades). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito de pavo molido (rodajas o mitades)

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>260</b>

<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	33 mg
<b>Sodio</b>	<b>516 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>20 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	131 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales  
1½ onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne  
1½ onzas equivalentes de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso y aderezo ranch), huevos (aderezo ranch), y trigo (tortillas).** El aderezo *ranch* puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (tortillas) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.