



Burritos de pavo molido

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

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 25 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 12 minutos

los INGREDIENTES

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

2 tazas de guisantes (arvejas), congelados, descongelados, escurridos

¾ taza de queso cheddar, reducido en grasa, rallado

1½ taza de zanahoria, fresca, rallada

¾ taza 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 ¾ 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
Calorías	332

Grasa total	9 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	43 mg
Sodio	734 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	25 g
Vitamina D	N/A
Calcio	150 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

TeamNutrition.USDA.gov

la


INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales
2 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.