



Rollito de fruta y yogur

Las tortillas pueden ser parte de todas las comidas. En esta receta simple, se rellena una tortilla rica en grano integral con fruta, yogur y granola (opcional) para un desayuno fresco y crujiente.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

3 tortillas de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

¾ taza de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla

1½ tazas de fresas, frescas, cortadas en cubos de ¼" (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

¼ taza + 2 cucharadas de granola (opcional)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Unte ¼ taza de yogur en cada tortilla.
3. Cubra cada tortilla con ½ taza de fresas cortadas en cubos.
4. Espolvoree cada tortilla con 1 cucharada de granola (opcional).
5. Enrolle las tortillas como un burrito.
6. Corte por la mitad en ángulo.
7. Sirva 1 mitad (½ rollito). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rollito de fruta y yogur
(sin granola)

| Nutrientes | Cantidad |
|---------------------------|---------------|
| Calorías | 99 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 140 mg |
| Carbohidrato total | 15 g |
| Fibra dietética | 4 g |
| Azúcares totales | 5 g |
| Incluye azúcares añadidos | N/A |
| Proteína | 6 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 87 mg |
| Hierro | 1 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

¼ taza de frutas
¼ onza equivalente de sustitutos de carne
¾ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas y granola; opcional).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en listas de ingredientes como "especia" o "condimento".
- Los ingredientes opcionales cambiarán la información nutricional y podrían cambiar la información de acreditación del CACFP.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- **Riesgo de atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Las carnes/sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno del CACFP.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.