



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 para un desayuno fresco y crujiente.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

6 tortillas de trigo integral (8" de ancho, de por lo menos 42 g o 1½ onzas cada una)

1½ tazas de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla

3 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

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.
5. Enrolle las tortillas como un burrito.
6. Corte por la mitad en ángulo.
7. Sirva 2 mitades (1 rollito). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de rollitos de fruta y yogur

Nutrientes	Cantidad
Calorías	239

Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	311 mg
Carbohidrato total	38 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g

Vitamina D	N/A
Calcio	188 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://www.teamnutrition.usda.gov)


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
½ onza equivalente de sustitutos de carne
1½ onzas equivalentes de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur), trigo (tortillas y granola).**
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- 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.