



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

½ onza equivalente de sustitutos de carne

1½ onzas equivalentes de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	37½ oz (1050 g)	25 tortillas	75 oz (2100 g)	50 tortillas	<ol style="list-style-type: none"> Unte ¼ taza (cucharón #16) de yogur en cada tortilla.
Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla	3 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	6 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Fresas, frescas, cortadas en cubos de ¼" (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)	5 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	10 lb 8 oz	1 gal + 2 qt + 1 taza	3 Cubra cada tortilla con ½ taza (cucharón de 4 onzas) de fresas en cubos.
Granola		1½ tazas + 1 cucharada		3 tazas + 2 cucharadas	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.

*Vea la guía de mercadeo




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de rollito de fruta y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	239
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	311 mg
Carbhidrato 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

NOTAS

- **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 yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 10 lb 2 oz	Peso: 20 lb 5 oz
Rinde: 50 mitades de rollito de fruta y yogur	Rinde: 100 mitades de rollito de fruta y yogur

*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Fresas, frescas	5 lb 15½ oz	11 lb 15 oz

