



Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

2 cucharadas de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido

1 cucharada de queso crema, reducido en grasa

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

1½ tazas de lechuga romana, fresca, picada (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¾ taza de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1½ tazas de pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).
3. Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.
4. Coloque ½ taza de lechuga romana, ¼ taza de tiras de pimientos rojos (6 a 8) y ½ taza de rebanadas de pepino (4) encima de la mezcla de tomate y queso crema.
5. Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.
6. Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.
7. Sirva ½ burrito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ burrito de vegetales frescos

Nutrientes	Cantidad
Calorías	77
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	162 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 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 vegetales

¾ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- 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”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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.