



Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

½ taza de yogur griego, sin grasa, natural

½ cucharadita de curri en polvo

1½ tazas (6 oz) de pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"

1¾ tazas de manzana, fresca, sin pelar, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¾ taza de uvas pasas, doradas

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

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).
4. Coloque ½ taza de la ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble cada lado de las tortillas hacia adentro y luego enróllelas.
5. Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
6. Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de pollo al curri

Nutrientes	Cantidad
Calorías	231

Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	308 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g

Vitamina D	N/A
Calcio	49 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](https://www.teamnutrition.usda.gov)


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
1 onza equivalente de carnes
1½ onzas equivalentes de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuate), 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 (tortillas) 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.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético 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.