



Burrito de vegetales frescos

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

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

¼ taza de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido

2 cucharadas de queso crema, reducido en grasa

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

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

1 taza + 2 cucharadas de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

2¼ 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, 3 cucharadas de tiras de pimiento rojo (5–6) y ¼ taza + 2 cucharadas de rebanadas de pepino (3) 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 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de vegetales frescos

Nutrientes	Cantidad
Calorías	149
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	288 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	44 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

¾ taza de vegetales

1½ onzas equivalentes 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 (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 (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.