



Burrito de vegetales frescos

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

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

¾ onza equivalente 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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido	4½ oz	½ taza + 1 cucharada	9 oz	1 taza + 2 cucharadas	2 En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal (vea las notas).
Queso crema, reducido en grasa	2 oz	¼ taza	4 oz	½ taza	
Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	18¾ oz (al menos 525 g)	12½ unidades	37½ oz (al menos 1050 g)	25 unidades	3 Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lechuga romana, fresca, picada* (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	13 oz	1 qt + 2¼ tazas	1 lb 10 oz	3 qt + ½ taza	4 Coloque ½ taza de lechuga romana, ¼ taza de tiras de pimientos rojos (6–8) y ½ taza de rebanadas de pepino (4) encima de la mezcla de tomate y queso crema.
Pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼"* (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	15 oz	3 tazas + 2 cucharadas	1 lb 14 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	2 lb 1½ oz	1 qt + 2¼ tazas	4 lb 3 oz	3 qt + ½ taza	
					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 (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ burrito (1 mitad) 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

NOTAS

- **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 (tortillas) 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 8¾ oz	Peso: 11 lb 1½ oz
Rinde: 25 mitades de burrito de vegetales frescos	Rinde: 50 mitades de burrito de vegetales frescos

*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Lechuga romana, fresca	1 lb 4½ oz	2 lb 8¾ oz
Pepino, fresco	2 lb 2¼ oz	4 lb 4½ oz
Pimiento rojo, fresco	1 lb 2¾ oz	2 lb 5½ oz

