



Burrito de vegetales frescos

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

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales

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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido	9 oz	1 taza + 1 cucharada	1 lb 2 oz	2 tazas + 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	4 oz	½ taza	8 oz	1 taza	
Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	37½ oz (al menos 525 g)	25 unidades	75 oz (al menos 1050 g)	50 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)	1 lb 10 oz	3 qt + ½ taza	3 lb 4 oz	1 gal + 2 qt + 1 taza	4 Coloque ½ taza de lechuga romana, 3 cucharadas de tiras de pimientos rojos (5–6) y ¼ taza + 2 cucharadas de rebanadas de pepino (3) 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)	1 lb 6 oz	1 qt + ¾ taza	2 lb 12 oz	2 qt + 1 ½ tazas	
Pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	3 lb 2 oz	2 qt + 1 ½ tazas	6 lb 4 oz	1 gal + 3 tazas	
					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.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	149
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	288 mg
Carbhidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 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: 9 lb 1 1/3 oz	Peso: 18 lb 2 2/3 oz
Rinde: 25 burritos de vegetales frescos	Rinde: 50 burritos de vegetales frescos

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Lechuga romana, fresca	2 lb 9 oz	5 lb 1 1/2 oz
Pepino, fresco	3 lb 3 oz	6 lb 6 oz
Pimiento rojo, fresco	1 lb 11 1/2 oz	3 lb 7 oz

