



## 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

$\frac{3}{4}$  taza de vegetales

1½ onzas equivalentes de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.</li> </ol>
Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido	9 oz	1 taza + 1 cucharada	1 lb 2 oz	2 tazas + 2 cucharadas	<ol style="list-style-type: none"> <li>En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal (vea las notas).</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.</li> </ol>

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	<b>4</b> 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 + 1½ 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 + 1½ tazas	6 lb 4 oz	1 gal + 3 tazas	
					<b>5</b> Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.
					<b>6</b> Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.
					<b>7</b> 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

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>149</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>288 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
<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

