



Rollitos de vegetales

Rinde: 6 porciones (5 rodajas de arrollado por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 3 ½ cucharadas (2 onzas) de queso crema, ablandado
- 2 cucharadas de maíz en lata, escurrido
- 2 cucharadas de chile verde en lata picado y escurrido
- 2 cucharaditas de cebolla picada
- 2 cucharadas de salsa
- 3 tortillas (10 pulgadas) de harina o harina integral

Preparación

- Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
- Mezclar bien el queso crema, el maíz, los chiles verdes, la cebolla y la salsa en un recipiente.
- Esparcir la mezcla en las tortillas, enrollar firmemente y envolver en papel plástico.
- Cortar en rodajas de 1 pulgada y servir inmediatamente o guardar en el refrigerador hasta el momento de servir.
- Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	5 Pinwheels (60g)
Amount Per Serving	
Calories	160
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 80mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¡Sea creativo! Agregue cilantro fresco, lavado y picado o especias como comino y chile en polvo en el paso #2.



This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



Celebrate! Eat Smart & Be Active