



Burrito de Pollo Crujiente al estilo Hawaiano

INGREDIENTES:

- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ taza de azúcar
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de cebolla en polvo
- 1½ cucharaditas de chile en polvo
- 3½ tazas de ensalada mixta de repollo
- ¼ taza de piña molida enlatada en 100% jugo, escurrida
- 1 taza de espinacas tiernas frescas, picadas
- 3 tazas de pollo cocido troceado
- 6 Tortillas integrales (8pulg)

DIRECCIONES:

1. En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el vinagre, la Azúcar, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, y el chile en polvo para preparar el aderezo. Mezcle bien los ingredientes.
2. Combine ensalada mixta de repollo, la piña, y la espinaca en un tazón grande. Añada el aderezo y el pollo. Revuelva bien. Sírvalo inmediatamente o cúbralo bien y refrigérelo.
3. Para cada burrito, vierta ⅓ taza del relleno de pollo en la parte baja de la tortilla y enróllela para formar un burrito. Ponga los bordes de la tortilla hacia abajo. Córtele en forma diagonal y sírvalo inmediatamente.

NOTA: Usted puede preparar hasta con un día de anticipación. Prepare las tortillas en el momento en que se vayan a consumir.



Datos Nutricionales	
6 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 burrito (186g)
Cantidad por porción	
Calorías	300
	% Valor Diario*
Total de Grasa 7g	9%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 490mg	21%
Total de Carbohidratos 35g	13%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 9g	
Incluye 6g Azúcares Añadidas	10%
Proteína 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 37mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 177mg	4%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Burrito de Pollo Crujiente

Uvas

Cuñas de queso

Agua

COSTO

\$8.53 por receta

\$1.42 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking