



Burrito de Fruta y Queso para Merendar

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de requesón bajo en grasa
- 1 tortilla integral de 8 pulgadas
- ¼ de taza de frutas frescas (troceadas), tales como plátanos, duraznos, bayas, uvas, etc.
- 1 cucharada de nueces picadas

DIRECCIONES:

1. Esparza el requesón sobre la tortilla.
2. Póngale una capa de frutas frescas o secas.
3. Enrolle la tortilla, comenzando por un lado.
4. Córdela por la mitad y sívala.



Datos Nutricionales	
1 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 burrito (112g)
Cantidad por porción	
Calorías	190
% Valor Diario*	
Total de Grasa 5g	6%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 320mg	14%
Total de Carbohidratos 27g	10%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 8g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 53mg	2%

* 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

CONSEJO:

Esta receta para una merienda (botana) es una tremenda forma de envolver a los niños ¡Los niños pueden esparcir el requesón en la tortilla, ponerle las frutas y las nueces y enrollar la tortilla!

COST

\$0.62 por receta y porción

Fuente: Adapted from Professor Popcorn curriculum: Texas A & M AgriLife Extension from original work: Frischie, S. (1993). Switzer, B. (2002). Vandergraff, D., & Coleman, G. (2006). Exploring My Pyramid with Professor Popcorn, Purdue University Extension/Consumer and Family Sciences/4-H Youth Development. Adapted with permission for use in Kentucky, from adapted materials: Scott, A. (2012). Exploring MyPlate with Professor Popcorn, Texas A & M AgriLife Extension. (Photo: 123rf.com)