

COMA BIEN PARA JUGAR DURO

RECETA

ROLLITOS DE ENSALADA TROPICAL CON JAMON

- 1/2 taza de yogurt griego sin sabor y grasa
 - 1 cucharada mostaza, cualquier tipo
 - 1 cucharada jugo de piña (reservado)
 - 1/4 cucharadita ajo en polvo
 - 8 onzas de jamón en cubitos
 - 1 lata (16 onzas) pedacitos de piña, escurridos.
 - 1/2 taza apio picadito finamente
 - 3 cebollines, picaditos finamente
 - 6 hojas de lechuga
 - 6 tortillas de trigo integral
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándola por al menos 20 segundos.
 2. Combine el yogur, la mostaza, el jugo de piña y el ajo en polvo en un tazón mediano y mezcle bien. Agregue el jamón cortado en cubitos, la piña escurrida, el apio y los cebollines. Mezcle hasta que todo esté bien combinado.

3. Refrigerar durante 1 hora o toda la noche. Revuelva bien antes de servir.
4. Justo antes de servir, coloque una hoja de lechuga en cada tortilla de harina. Divida la mezcla de ensalada de jamón por igual encima de la lechuga. Doble el borde inferior de las tortillas y enrolle con firmeza. Sosténgala en su lugar con un palillo de dientes si es necesario.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Hace 6 rollitos

Tamaño de la porción: 1 rollito

Datos Nutricionales por Porción: 220 calorías; 5g total de grasa; 1.5g de grasa saturada; 0g grasa Trans; 20mg de colesterol; 680mg de sodio; 33g de carbohidratos, 2g de fibra; 8g total de azúcares; 2g de azúcares añadidas; 13g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 10% Valor Diario de potasio.

Tiempo Total: 1.5 horas
Tiempo Activo: 30 minutos



KYNEP
[.ca.uky.edu](http://ca.uky.edu)



Facebook
[.com/KYNEP](https://www.facebook.com/KYNEP)



YouTube
[.com/UKKYNEP](https://www.youtube.com/UKKYNEP)

UK Cooperative
Extension Service

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE,
FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

¡ES SNAP!

El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP en inglés), anteriormente conocido como el Programa de Cupones de Comida, provee asistencia nutricional en los hogares elegibles para cubrir una porción del presupuesto para alimentos del hogar. Si usted tiene dificultad para comprar los alimentos nutritivos que su familia necesita, considere SNAP.

Para asistencia, llame libre de costo al:
1-855-306-8959 (8 a.m.-4:30 p.m.)

Para más información,
visite la página del web:
benefind.ky.gov

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés. Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

