

# Bocadillos de Pavo

Rinde 16 porciones

## Ingredientes

8 onzas	queso crema de ajo y hierbas, bajo en grasa
6	tortillas de harina de trigo para burritos, 8 pulgadas
6	rebanadas de jamón de pavo
3	tomates Roma (ciruela pequeños 1 ½ tazas)
3 tazas	hojas de espinacas tiernas y frescas

## Instrucciones

1. Ponga las tortillas sobre el plato del horno de microondas o sobre una toalla de papel; colóquelas en el horno de microondas sin cubrir, en temperatura ALTA, de 10 a 15 segundos para que se ablanden.
2. Unte cada tortilla con alrededor de 2 cucharadas de queso crema. Cubra con una rebanada de pavo, los tomates picados y la espinaca.
3. Enróllelas ligeramente. Luego, envuélvalas en plástico. Refrigere de 2 a 3 horas para que los sabores se amalgamen. Corte cada rollo en ocho rebanadas de 1 pulgada. Colóquelas con la parte cortada hacia abajo, sobre una fuente (platón/plato) para servir.

## Precio

Por receta: \$7.18  
Por servido: \$0.44

## Fuente

Ohio State University Cooperative Extension, [Recipes - Ross County](#)

<b>Datos de Nutrición</b>		
Tamaño por Ración 3 bocadillos (59g)		
Raciones por Envase 16		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías 100</b>	<b>Calorías de Grasa 35</b>	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total 4g</b>	<b>6%</b>	
Grasa Saturada 2g	10%	
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol 15mg</b>	<b>5%</b>	
<b>Sodio 340mg</b>	<b>14%</b>	
<b>Carbhidrato Total 13g</b>	<b>4%</b>	
Fibra Dietética 1g	4%	
Azúcares 3g		
<b>Proteínas 4g</b>		
Vitamina A 6%	Vitamina C 6%	
Calcio 8%	Hierro 6%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbhidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbhidrato 4	Proteína 4