

Burritos Crujientes de Vegetales

Rinde 4 porciones

Ingredientes

4 cucharadas	queso crema batido
2	tortillas de harina de trigo
1/2 cucharadita	condimento de aderezo Ranch
1/4 taza	brécol (broccoli) lavado y picado
1/4 taza	zanahorias peladas y ralladas
1/4 taza	calabacines (zapallitos) pelados y rallados
1/4 taza	calabaza amarilla de verano cortada en tiras pequeñas
1/2	tomate picado en cubos
2 cucharadas	pimiento verde sin semillas y picado en cubos
2 cucharadas	cebollines picados finamente

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, incorpore el condimento Ranch con el queso crema y eneldo.
2. Lave y corte los vegetales.
3. Cocine al vapor el brécol en el horno microondas 1 minuto con 1 cucharada de agua.
4. Unte las tortillas de harina de trigo con el queso crema, dejando sin untar una pulgada desde el borde. Agregue los vegetales en forma uniforme sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.
5. Deje enfriar de 1 a 2 horas en el refrigerador antes de servir (el burrito conservará mejor la forma). Con un cuchillo afilado, corte en rodajas y sirva.

Sugerencia

- ¡Sea Creativo!. Trate de usar diferentes verduras, hierbas y especias. Ejemplos- judías verdes, lechuga, rábanos, maíz; orégano, ablahaca, menta, curry, o el chile en polvo.
- Puede sustituir las pre-hechos quesos crema con sabor a hierba de cebollino o de verduras.
- Pruebe con un queo crema dulce y añadir fruta a su burrtio para un sabor diferente.
- Esta burrito es excelente con sopa o ensalada o servido como un aperitivo fresco de verano

Precio

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 tortilla each (94g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 4g	
Vitamin A 35%	• Vitamin C 30%
Calcium 6%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Por receta: \$2.33
Por servido: \$0.58

Fuente

Connecticut Food Policy Council, [Visit Website](#)