

Burritos Crujientes

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tamaño de la porción: 1 Burrito |
Cantidad de porciones: 4



Ingredientes

- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de brócoli picado
- ½ taza de coliflor picado
- 2 cebollas verdes, picadas finas
- 2 onzas de queso cheddar fuerte, rallado
- ¼ taza de aderezo estilo ranchero sin grasas o con bajo contenido de grasas
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas de ancho)
- 1 taza de lechuga, cortadas con las manos en pedacitos

Instrucciones

1. En un tazón mediano, combine las zanahorias, el brócoli, la coliflor, las cebollas verdes, el queso cheddar, el aderezo tipo ranchero y el chile en polvo.
2. Coloque ½ taza de la mezcla de vegetales en el centro de cada tortilla. Coloque ¼ taza de lechuga encima y enrolle cada tortilla, cerrando los extremos para evitar que se vuelque en relleno.
3. Corte a la mitad y disfrute.

Este sabroso bocadillo es popular entre los niños.
Pídales ayuda para ahorrar tiempo al prepararlo.

Tareas fáciles: Reunir los ingredientes y utensilios.
Lavar todos los vegetales.
Rasgar la lechuga en trozos del tamaño de un bocado.
Colocar las tortillas sobre una superficie limpia.

Tareas intermedias: Rallar las zanahorias y el queso.
Medir los ingredientes.

Tareas difíciles: Picar el brócoli y la coliflor.
Enrollar las tortillas rellenas.
Cortar cada burrito a la mitad.



Datos nutricionales (Tamaño de la porción: 1 burrito): **calorías** - 210; **proteínas** - 9g; **carbohidratos** - 28g; **grasas totales** - 8g; **grasas saturadas** - 3.5g; **colesterol** - 15mg; **fibra** - 5g; **sodio** - 570mg; **vitamina C** - 30%; **vitamina A** - 70%; **hierro** - 4%; **calcio** - 15%