

Rollito Crujiente con Manzana 2 porciones

Los bocadillos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Planifique y elija bocadillos que estén llenos de cosas buenas que nuestro cuerpo necesita en lugar de bocadillos que estén llenos de calorías, azúcar y grasa adicionales.

- 1 ½ manzana mediana, cortada en rodajas finas
- 1 tortilla de harina de trigo integral (8 pulgadas)
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de cereal de arroz tostado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque la tortilla en el plato.
3. Unte sobre la tortilla una capa fina de crema de cacahuete.
4. Coloque una capa de las rodajas de manzana sobre la crema de cacahuete.
5. Espolvoree sobre las manzanas el cereal.
6. Enrolle la tortilla y córtela por la mitad.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.



Información nutricional por porción: Calorías 140, Grasa total 6g, Grasa saturada 1.5g, Sodio 190 mg, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 6g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Fuente: Esta receta es de Extensión y Alcance de la Universidad Estatal de Iowa. Para más recursos así, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. (Gastar de forma inteligente. Comer de forma inteligente.): <http://spendsmart.extension.iastate.edu>. Spend Smart. Eat Smart. es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.