

Rollo crocante de vegetales

4 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.

- 4 cucharadas de queso crema bajas calorías
- 1/2 cucharadita de mezcla para aderezo ranchero
- 2 tortillas integrales
- 1/4 de taza de brócoli picado
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de zucchini en tiras
- 1/4 de taza de zapallo de verano amarillo en tiras
- 1/2 tomate en cubos
- 1/8 de taza de pimientos morrones verdes sin semillas en cubos
- 2 cucharadas de cebollín picado



1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo ranchero con el queso crema y enfríe.
3. Lave las verduras bajo el chorro de agua fría y píquelas.
4. Unte la mezcla de queso crema en la tortilla, dejando una pulgada libre en el borde.
5. Espolvoree los vegetales sobre la mezcla de queso crema y enrolle la tortilla. Asegúrese de que quede bien apretada.
6. Repita los pasos 4 y 5 con la otra tortilla.
7. Refrigere durante 1 a 2 horas antes de servir (el rollo conservará mejor la forma).
8. Con un cuchillo afilado, corte rodajas circulares y sirva.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por 1/3 de la porción: Calorías 100, Grasa total 4g, Grasa saturada 2g, Colesterol 10mg, Sodio 260mg, Carbohidratos totales 13g, Fibra 1g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

Créditos de la receta: USDA MyPlate Kitchen, Connecticut Food Policy Council