¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Rollitos de manzana y manteca de cacahuate

Porciones: 2

Ingredientes

1 tortilla de harina de trigo integral (8 pulgadas)
1/4 taza manteca de cacahuate baja en garsa
2 cucharadas cereal de granol
1/2 manzana, rebanadas (se sugiere usar manzanas Red Delicious)

Preparación

1. Coloque la tortilla extendida y unte manteca de cacahuate sobre 2/3 de la tortilla, dejando sin untar las orillas.
2. Espolvoree 2 cucharadas de granola sobre la manteca de cacahuate.
3. Corte las rodajas de manzana en trozos pequeños y colóquelos sobre la granola.
4. Doble los bordes de la tortilla y enróllela como si fuera un burrito.
5. Coma y disfrute.

Notas

También se puede usar en esta receta otro tipo de manzanas: Golden Delicious, Granny Smith o Fuji; sin embargo, las manzanas Red Delicious son las más crocantes y su sabor equilibra el sabor salado de la manteca de cacahuate.

La combinación de fruta, granola y manteca de cacahuate logra que este refrigerio esté lleno de proteína, hierro, fibra y calcio. El hecho de que la tortilla sea de harina integral y la manteca de cacahuate sea baja en grasa logran que sea baja en grasa.

Encuentre consejos y fuentes de información (link is external) para un manejo seguro de alimentos y guía de temperatura de cocción adecuada.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	310	
Grasa Total	15 g	23 %
Grasa Saturada	2.5 g	13 %
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	260 mg	11 %
Carbohidrato	31 g	10%
Fibra Dietética	5 g	20 %
Azúcares	7 g	
Proteína	12 g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.