



# Burritos crujientes

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 4

- 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



## Consejo Food \$ense

- A los niños les encanta el crujido de los vegetales frescos. Déjelos ayudar a hacer estos fáciles burritos. Son rápidos de preparar y puede usar los vegetales que tenga a mano.

## Instrucciones

1. 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. 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 el relleno.
3. 3. Corte a la mitad y disfrute.

**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%

Adaptado del Programa SNAC del Condado de Seattle-King



## **Cocinando juntos: preparación de burritos crocantes con los niños**

Este sabroso bocadillo es popular entre los niños. Pídeles 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.

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

