



# Rollitos frutales

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 8

4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)

¼ taza de mantequilla de maní cremosa o sustituto

1 taza de frutas, como manzanas, peras, fresas, bananas, kiwis, chabacanos deshidratados o pasas, picadas o en rodajas.



## Instrucciones

1. Ablande las tortillas colocándolas en el microondas de 10 a 15 segundos.
2. Esparza una fina capa de mantequilla de maní/cacahuete (1 cucharada) en cada tortilla.
3. Coloque encima varias frutas.
4. Enrolle las tortillas, metiendo ambos extremos por debajo para evitar que se salga el relleno.

### Consejo Food \$ense

- Pruebe esta receta con nuevas frutas y deje que sus hijos lo ayuden. ¡Hacer bocadillos saludables juntos crea recuerdos que duran toda la vida!

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, ½ tortilla) calorías 120; proteínas 4g; carbohidratos 14g; grasas totales 6g; grasas saturadas 1g; fibras 2g; sodio 190mg; vitamina C 20%; vitamina A 0%; hierro 0%; calcio 0%

*Adaptado de Kid Approved Healthy Snacks, Michigan Nutrition Network*

## Pruebe la fruta en temporada para un gran sabor

<b>Primavera</b>	piña, mangos, naranjas, fresas
<b>Verano</b>	sandía, melones cantalupo, chabacanos, duraznos, nectarinas, arándanos azules, cerezas, frambuesas
<b>Otoño</b>	uvas, arándanos, peras
<b>Invierno</b>	naranjas, toronjas, peras, mandarinas, kiwi
<b>Todo el año</b>	manzanas, bananas, cualquier fruta seca

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.

