

# Rollitos de manzana y manteca de cacahuete

**Sirve:** 2 porciones

## Ingredientes

- 1 tortilla de harina de trigo integral (8 pulgadas)
- 1/4 taza** manteca de cacahuete 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 cacahuete sobre 2/3 de la tortilla, dejando sin untar las orillas.
2. Espolvoree 2 cucharadas de granola sobre la manteca de cacahuete.
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 cacahuete.

La combinación de fruta, granola y manteca de cacahuete 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 cacahuete sea baja en grasa logran que sea baja en grasa.

CSAAC (Community Services for Autistic Adults and Children)