Enrollados Asiticos de Mango y Pollo

Prep time: 30 minutes

Makes: 4 Servings

Mangos maduros y dulces son el equilibrio perfecto de un sabroso ingrediente para este enrollado Asiático. La cena está lista en 30 minutos, o prepárelo de antemano para llevar su almuerzo.

Ingredients

2 magos maduros (pelados, sin semilla y cortado en rodajas)
1 1/2 cups pechuga de pollo asada cortada en trocitos
2 cebollitas verdes (en rodajas)
2 tablespoons albahaca fresca (picada)
1/2 pimiento rojo (picado)
1 1/2 cups col rizada o repollo Napa
2 zanahorias medianas (ralladas)
1/3 cup queso crema descremado
3 tablespoons mantequilla de maní cremosa y natural (sin sal)
2 teaspoons salsa soja (soya) baja en sodio
4 tortillas integrales (8")

Directions

1. Corte los mangos, las verduras y el pollo. Colóquelos en un Recipiente y revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema, la mantequilla de maní y la salsa de soja.
3. Para prepararlos: ponga las tortillas en una superficie plana. Unte cada tortilla con ¼ de la mezcla del queso y luego cúbralas con la mezcla de

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**440**	
Total Fat	12 g	18%
Protein	29 g	
Carbohydrates	57 g	19%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	2.5 g	13%
Sodium	570 mg	24%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1 cup
Vegetables	3/4 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	2 1/2 ounces

mango, verduras y pollo. Enrolle las tortillas ajustadamente, doble las puntas de las tortillas hacia adentro. Asegúrelas con palillos de diente.

4. Para servir, corte cada rollo por la mitad.
5. Si no los va a servir inmediatamente, refrigérelos; se pueden conservar muy bien por una noche.

Notes

Sugerencias para servir: Sírvalos con un vaso de 8 oz de leche descremada.