Enrollado de Man, Melocotn y Pia

Prep time: 15 minutes

Makes: 4 Porciones

Inspirado en un favorito de todos los tiempos, sándwiches de mantequilla de maní y jalea, este enrollado es fácil y divertido para que los niños los hagan. Con el dulce sabor de la fruta y la textura crujiente del pimiento verde y lechuga, es una excelente manera de encajar una taza de fruta y verduras en una comida de "enrollado para llevar".

Ingredients

1 can melocotones en rodajas (escurridos)
1 can pedacitos de piña en jugo (escurridos)
1/2 cup pimiento verde o rojo (picado)
1 teaspoon canela
4 tortillas de trigo integral (10 pulgadas)
1/2 cup mantequilla de maní con trocitos de maní
3 cups lechuga (rallada)

Directions

1. En un tazón mediano, combine los melocotones, piña, pimiento y canela.

2. Caliente las tortillas.

3. Unte 2 cucharadas de mantequilla de maní en un lado de cada tortilla, dejando espacio en los bordes.

4. Con una cuchara haga porciones iguales de la mezcla de melocotón sobre la mantequilla de maní, luego cúbrala con lechuga.

5. Dóblele los bordes laterales y la parte inferior de cada

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	430	
Total Fat	15 g	23%
Protein	13 g	
Carbohydrates	64 g	21%
Dietary Fiber	8 g	32%
Saturated Fat	2.5 g	13%
Sodium	600 mg	25%

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

tortilla hacia el centro sobre el relleno y luego enrolle la tortilla para cubrir el relleno.

Notes

Mezcle los jugos escurridos con su jugo de desayuno si lo desea.

Para hacerlas más flexibles antes de envolverlas, caliente las tortillas. Durante 10 a 15 segundos en temperatura alta en el microondas, de 3 a 5 minutos a 350°F en papel de aluminio en el horno y 15 segundos por cada lado sobre fuego medio-alto en la cocina.