

Burritos Crujientes de Vegetales

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 cucharadas queso crema batido
- 2 tortillas de harina de trigo
- 1/2 cucharadita condimento de aderezo Ranch
- 1/4 taza brécol (broccoli) lavado y picado
- 1/4 taza zanahorias peladas y ralladas
- 1/4 taza calabacines (zapallitos) pelados y rallados
- 1/4 taza calabaza amarilla de verano cortada en tiras pequeñas
- 1/2 tomate picado en cubos
- 2 cucharadas pimiento verde sin semillas y picado en cubos
- 2 cucharadas cebollines picados finamente

Preparación

1. En un tazón pequeño, incorpore el condimento Ranch con el queso crema y eneldo.
2. Lave y corte los vegetales.
3. Cocine al vapor el brécol en el horno microondas 1 minuto con 1 cucharada de agua.
4. Unte las tortillas de harina de trigo con el queso crema,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	250 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

dejando sin untar una pulgada desde el borde. Agregue los vegetales en forma uniforme sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.

5. Deje enfriar de 1 a 2 horas en el refrigerador antes de servir (el burrito conservará mejor la forma). Con un cuchillo afilado, corte en rodajas y sirva.

Sugerencia

- ¡Sea Creativo!. Trate de usar diferentes verduras, hierbas y especias. Ejemplos- judías verdes, lechuga, rábanos, maíz; orégano, ablahaca, menta, curry, o el chile en polvo.
- Puede sustituir las pre-hechos quesos crema con sabor a hierba de cebollino o de verduras.
- Pruebe con un queo crema dulce y añadir fruta a su burrtio para un sabor diferente.
- Esta burrito es excelente con sopa o ensalada o servido como un aperitivo fresco de verano

Notas

Connecticut Food Policy Council, Visit Website