

Rollitos Frutales

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |
Cantidad de porciones: 8



Ingredientes

- 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 o 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.

Pruebe la fruta en temporada para un gran sabor

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

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%