



Enrolladitos de banana

Porciones 1 | Tiempo de preparación 5 min | Tiempo total 5 min

Equipamiento: Tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

- 1 tortilla de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 cucharada de mantequilla de frutos secos de cualquier tipo
- Pizca de canela
- 1 banana
- 1 cucharada de pasas
- 1 cucharada de frutos secos picados (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Unte una capa de mantequilla de maní en la tortilla y deje un espacio de una pulgada en los bordes.
3. Agregue pasas, frutos secos (si decide usarlos) y canela y coloque la banana en el medio de la tortilla.
4. Enrolle la tortilla apretándola bien alrededor de la banana y corte en 8 porciones.

Información nutricional:

Calorías 360
Grasas totales 12 g
Sodio 380 mg
Carbohidratos totales 62 g
Proteína 9 g