



Enrolladitos de banana

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |
Tiempo total: 5 minutos.

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

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.