



Arrollados vegetarianos

Porciones 2 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 min

Equipamiento: Tabla para cortar

Utensilios: Cuchillo, tazas y cucharas medidoras, cuchillo para mantequilla, cuchillo afilado

Ingredientes

- 1 tortilla de trigo integral de 8 pulgadas
- 2 cucharas de queso crema reducido en grasas, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de cebolla en polvo O condimento italiano
- 1 ½ tazas de verduras frescas (espinaca o tomates cortados, zanahorias ralladas, pepinos en rebanadas finas, etc.)
- 1/4 taza de queso rallado reducido en grasas de cualquier tipo
- 1 cuchara de hierbas frescas de cualquier tipo (perejil, eneldo, cilantro, etc.)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las verduras y las hierbas frescas, si decide usarlas.
2. Unte queso crema en una capa uniforme hasta las orillas de la tortilla.
3. Espolvoree los condimentos y coloque las verduras de forma uniforme sobre el queso crema y agregue el queso rallado.
4. Comenzando por un extremo, enrolle la tortilla firmemente.
5. Corte la tortilla enrollada en cilindros de 1 pulgada.

Información nutricional:

Calorías 170
Grasas totales 7 g
Sodio 340 mg
Carbohidratos totales 20 g
Proteína 8 g