



Enrolladitos de banana

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

Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 tortilla de trigo integral

1 cucharada de mantequilla de maní O

mantequilla de frutos secos

1 pizca de canela molida

1 banana

1 cucharada de pasas

1 cucharada de frutos secos sin sal,
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. Coloque la banana en el centro 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