siete maneras de usar tortillas integrales

1 enrolle su sándwich

Esparza mayonesa o mostaza sobre una tortilla. Agregue rebanadas delgadas de jámon, pavo o carne horneada. Cubra con lechuga o zanahorias ralladas, tomates picados o queso rallado. ¡Enrolle y coma!

prepare una quesadilla de pollo 2

- Eche pollo picado y queso rallado sobre una tortilla.
- Cúbralo con otra tortilla.
- Coloque la quesadilla en una sartén y cueza por 2 minutos.
- Voltee la quesadilla con cuidado. Cueza por 3 minutos más hasta que esté ligeramente dorada y se haya derretido el queso.

trate algo diferente...

- Use carne molida, pavo o jamón cocido en lugar del pollo.
- Agregue espinacas o tomates finamente picados.
- Cueza cebollas picadas y pimientos morrones o verdes. Añádalos a su quesadilla.
- Agregue frijoles refritos o arroz español en su quesadilla.

bocadillo de Sándwich de Rollitos 3

Cubra una tortilla de 7 pulgadas con una capa de ¼ de taza de humus, una capa de ¼ de taza de zanahorias ralladas y una capa de 1 cucharada de queso cheddar rallado. Enróllela y rebánela en rueditas de 1 pulgada.

4 prepare un buffet de tacos

Sirva una bandeja con los rellenos para tacos que su familia prefiere:

- hamburguesas cocidas, tiras de pollo o de filete
- frijoles refritos
- lechuga y tomates picados
- queso cheddar rallado
- salsa

© Nutrition Matters, Inc.

prepare un wrap 5

- Esparza mantequilla de maní sobre toda una tortilla de harina. Cubra con bananas, manzanas o fresas picadas. Enrolle y coma.

picado con
grasa. Cubra
ada de pollo y
zada. Enrolle y coma.

de frijoles con res

de res magra molida
de cebolla picada
ajo finamente picado
e 16 onzas) de frijoles
egros o pintos
taza de salsa
as suaves de maíz
queso cheddar rallado
as) de salsa para enchiladas

eza la carne molida, la cebolla y el ajo en una sartén hasta que la carne pierda el color rosado, como 4 minutos. Escurra la grasa que sobre.

Escurra y enjuague los frijoles. y ½ taza de salsa a la carne ego lento por 5 minutos.

mezcla de carne y frijoles en ra con la salsa y el queso olle cada tortilla.

n un plato de hornear con ajo.

nchiladas sobre las tortillas. a 350° por 15 minutos.

aco de pescado

e pescado sobre un pedazo de que haya rociado con aerosol dimente con sal, pimienta y imón. Ase el pescado ° de 10 a 15 minutos. cocido sobre una bra con ensalada lesmenuzada. va con salsa.

tegrales por lo menos sus comidas de granos.

o de harina de trigo integral son eliciosos para usted y su familia.

State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00722S (08/2014)