

# Wraps de Verduras Crujientes

Llenos de verduras frescas y coloridas, estos wraps son fáciles y deliciosos.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas para enfriar

Fuente: receta de [Choosemyplate.org/ wraps de verduras crujientes](http://Choosemyplate.org/wraps-de-verduras-crujientes)

## Ingredientes

- 4 cucharadas de queso crema batido bajo en grasa.
- 2 tortillas de harina
- 1/2 cucharada de mezcla de condimentos rancheros
- 1/4 taza de brócoli lavado y picado
- 1/4 taza de zanahoria pelada y rallada
- 1/4 taza de calabacitas lavadas y cortadas en tiras pequeñas
- 1/4 taza de calabaza de verano amarilla, lavada y cortada en tiras pequeñas
- 1/2 tomate cortado en cubitos
- 1/8 taza de pimienta verde sin semillas y cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cebollino picado finamente

## Pasos

1. En un tazón pequeño agregue el condimento ranchero al queso crema y enfríe.
2. Lave y pique las verduras.
3. Cocine el brócoli al vapor en el microondas durante 1 minuto con 1 cucharada de agua.
4. Unte el queso crema sobre la tortilla de harina, manteniéndose a una pulgada del borde. Espolvoree las verduras sobre el queso crema. Enrolle bien la tortilla.
5. Enfríe durante 1 a 2 horas antes de servir, así la envoltura mantendrá mejor su forma. Con un cuchillo afilado cortar en círculos y sirva.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 wrap

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	111
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	210 mg
Carbohidratos Totales:	16 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares Añadidos:	0 g
Proteína:	4 g

## Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Tazón
- Microondas

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.46

Costo promedio/porción: \$3.37

La receta rinde: 4 porciones (el total de ingredientes a continuación rendiría más de 4 porciones, lo que reduciría el costo promedio por porción)

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito:  
Queso Crema Batido bajo en  
Grasa (8 oz)



Añadir 1 al carrito:  
Calabaza amarilla (promedio 9 oz)



Añadir 1 al carrito:  
Tortillas de Harina



Agregar 1 al carrito:  
Tomate grande (promedio 8 oz)



Añadir 1 al carrito:  
Mezcla de aderezo y condimentos  
para ensalada ranchera



Añadir 1 al carrito:  
Pimiento verde (promedio 6 oz)



Añadir 1 al carrito:  
Corona de brócoli fresco  
(promedio 12 oz)



Añadir 1 al carrito:  
Cebollino fresco 1 paquete



Añadir 1 al carrito:  
Zanahoria fresca (1 libra)



Añadir 1 al carrito:  
Calabacitas frescas (promedio 9 oz)

## Mis notas de cocina

---