



Burrito Saludable en Recipiente - Edición Escolar

4 Porciones

INGREDIENTES

2 tazas de granos integrales, por ejemplo:

- Arroz integral
- Quinoa
- Arroz de coliflor
- Tiras de tortilla horneadas

2 tazas de verduras de hoja verde, por ejemplo:

- Lechuga romana
- Espinaca

1 taza de verduras, por ejemplo:

- Tomate cortado en trozos
- Maíz
- Pimiento cortado en trozos
- Cebolla roja cortada en trozos

½ taza de grasa saludable, por ejemplo:

- Queso panela
- Queso Cotija
- Aguacate cortado en rodajas
- Queso fresco desmenuzado

1 taza de proteína, por ejemplo:

- Frijoles negros
- Frijoles pintos
- Bistec para fajitas
- Pollo para fajitas

Aderezo de cilantro y lima:

- Jugo de 1 lima, para preparar ¼ taza de jugo
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de cilantro picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

INDICACIONES

1. Cocine los granos integrales siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Prepare las verduras frescas y las coberturas.
3. Coloque los ingredientes para el aderezo de cilantro y lima en un recipiente, y bata hasta obtener una mezcla uniforme.
4. Coloque cada ingrediente en capas en un recipiente grande. Cada recipiente debe contener ½ taza de granos integrales, ½ taza de verduras de hoja verde, ¼ taza de verduras variadas, 2 cucharadas de grasas saludables y ¼ taza de proteínas.
5. Justo antes de servir, salpique 2 cucharadas de aderezo en cada recipiente.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 bowl
Amount per serving	
Calories	590
% Daily Value*	
Total Fat 37g	47%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 185mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 627mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

