



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

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 165mg	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.

INDICACIONES

1. En una cacerola, incorpore 1 taza de arroz y 2 tazas de agua y lleve a ebullición. Tape la cacerola y lleve el fuego a bajo. Cueza a fuego lento durante 35 a 45 minutos o hasta que el agua se absorba. Quite la cacerola del fuego y deje que la preparación repose y esté cubierta durante 5 minutos. Esponje el arroz con un tenedor y reserve la preparación.
2. Mientras el arroz se cocina, corte el tomate en cubos y pique la lechuga.
3. Escorra y enjuague el maíz y los frijoles enlatados.
4. Desmenuce el queso fresco.
5. Coloque los ingredientes para el aderezo de cilantro y lima en un recipiente, y bata hasta obtener una mezcla uniforme.
6. Coloque cada uno de los ingredientes en capas en cuatro tazones pequeños. Cada tazón debe contener ½ taza de arroz integral, ½ taza de lechuga, ¼ taza de maíz, ½ taza de cubos de tomate, 2 cucharadas de queso fresco y ¼ taza de frijoles negros.
7. Justo antes de servir, salpique 2 cucharadas de aderezo en cada tazón.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

