



Rollos de Queso Pimiento y Col Berza

4 Porciones • 1 Porción = 1 Rollo de Tortilla

INGREDIENTES

- 4 onzas de queso crema
- 1 taza de queso cheddar rallado reducido en grasas
- ½ taza de yogur griego natural descremado
- 1 frasco (4 onzas) de pimientos picados, escurridos
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de col berza cortada en tiras finitas
- 4 tortillas de trigo integral

INDICACIONES

1. Combine el queso crema, el queso cheddar, el yogur griego, los pimientos, el ajo en polvo, la sal y la pimienta en un tazón. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
2. Extienda 1/3 taza de queso pimiento en una tortilla.
3. Agregue aproximadamente 1/3 taza de col berza sobre el queso.
4. Enrolle bien la tortilla. Use un cuchillo dentado para cortar en rollos de 1 pulgada.
5. Repita con el resto de las tortillas.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 tortilla roll-up

Amount per serving
Calories **370**
% Daily Value*

Total Fat 22g 28%

Saturated Fat 9g 45%

Trans Fat 0g

Cholesterol 50mg 17%

Sodium 800mg 35%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 26g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 505mg 40%

Iron 1mg 6%

Potassium 328mg 6%

*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

