Today's MOM
Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional

RECETAS

Cocina fácil

Wrap de plátano

Rinde 1 porción

1 tortilla de harina
2 cucharadas de mantequilla de maní o de queso crema bajo en grasa
1 cucharada de almendras laminadas (opcional)
1 plátano mediano

Untar un lado de la tortilla con la mantequilla de maní y cubrir con las almendras.
Pelar el plátano y colocarlo encima de la mantequilla de maní.
Arrollar bien la tortilla.

Pizza de tortilla

Rinde 1 porción

1 tortilla de harina
1 cucharada de salsa para pizza de frasco o lata
vegetales (tomates, pimientos verdes y hongos)
1/4 taza de queso en hebras

Colocar en capas sobre la tortilla la salsa de pizza, los vegetales y el queso.
Cocinar en el horno o en el microondas hasta que el queso se derrita.

Burrito para microondas

Rinde 1 porción

1 tortilla de harina
1 cucharada de frijoles refritos
1 cucharada de pollo enlatado (desmenuzado)
2 cucharadas de queso en hebras
1 cucharada de tomates picados
1/2 cucharadita de aceitunas negras (opcional)
piñas a gusto (opcional)
salsa (regular suave, piña, mango)

Colocar sobre la tortilla los frijoles, el pollo y el queso.
Calentar en el microondas durante 30 segundos. Añadir otros aderezos.
Arrollar bien cada tortilla.

Pizza de frutas

Rinde 2 porciones

2 tortillas de harina
1/3 taza de mantequilla de manzana
1/2 manzana cortada en rodajas finas (cualquier variedad)
1 kiwi pelado (o simplemente sacado de su interior)
4 fresas (sin el tallo y en rodajas)
canela, a gusto

Precalentar el horno a 300 °F/150 °C.
Colocar las tortillas en una bandeja para hornear.
Esparcir una buena capa de mantequilla de manzana sobre la tortilla de harina.
Colocar las rodajas de manzana alrededor del borde exterior de la tortilla. Añadir un círculo de rodajas de kiwi y de fresas. Colocar una rodaja de kiwi o de fresa en el centro.
Espolvorear con canela.
Hornear en la rejilla central hasta que la fruta se ablande, entre 15 y 20 minutos.

extension
UNIVERSIDAD A&M DE ALABAMA Y UNIVERSIDAD DE AUBURN

FCS-2323

Para obtener más información, comuníquese con la oficina de Extensión de su condado. Visite www.aces.edu/directory.

El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es un educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades.
¡Son todos bienvenidos! © 2015 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados.

Revisado en noviembre de 2015, FCS-2323
www.aces.edu