¡A celebrar!
Coma bien y manténgase activo

EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program

Molinetes a la mexicana

Rinde: 6 porciones de 5 monlinetes cada una
Tiempo de preparación: 15 minutos

Nutrition Facts
Serving Size 5 pinwheels (60g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 4g	

Ingredientes

2 onzas de queso crema, albandado
2 cucharadas de elote en lata, escurrido
2 cucharadas de chiles verdes en lata, escurridos
2 cucharaditas de cebolla picada
2 cuchardas de salsa
3 tortillas grandes de harina de trigo integral (de 10 pulgadas de diámetro)

Preparación

1. Mezcle el queso crama, el elote, los chiles verdes, la cebolla y la salsa.
2. Unte la mezcla en las tortillas y enróllelas apretadas y envuélvalas en plastic de uso en la cocina.
3. Guárdelas en el refrigerador hasta que las vaya a server.
4. Córtelas en rodajas de una pulgada de grosor y sirva.

¡Sea Creativa!
Las tortillas enrolladas pueden cortarse a mitad para hacer 6

¡A celebrar!
Coma bien y manténgase activo

¡Coma bien: Vaŕe las verduras!