

Rollito de Plátano

Sirve 1

- 1 **tortilla de trigo integral**
- 1 cucharada **mantequilla de maní (cacahuete)**
- 1 cucharada **jalea de fresa o uva**
- 1 **plátano (guineo) grande pelado**

1. Unte la mantequilla de maní en un lado de la tortilla.
2. Unte la jalea sobre la mantequilla de maní.
3. Coloque el plátano en el borde de la tortilla.
4. Enrolle la tortilla hasta que el plátano esté completamente envuelto.
5. Acompañe con frutas o verduras o leche descremada.

Las comidas en letras **oscuras** son aprobadas por WIC



Departamento de Salud Pública de CT
El Programa de SNAP-Ed
410 Capitol Avenue
Hartford, CT 06134
860.509.8251

Información de Nutrición por porción

Calorías: 320
Grasa: 9g
Proteína: 8g
Fibra: 6g
Calcio: 22mg
Hierro: 1mg
Vitamina A: 7µg
Vitamina C: 10mg
Folato: 43µg

Consejos de Recetas:

- ★ Use tortillas de trigo integral para obtener más fibra.
- ★ Añada sus frutas favoritas a la envoltura.
- ★ Use menos jalea para disminuir la azúcar.
- ★ Pida a sus hijos ayudar a preparar la envoltura de plátano (guineo).

Las recetas originales son de Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado (1-800-942-1393).