



Arrollado mexicano

Rinde: 6 porciones (5 rodajas de arrollado por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 3 ½ cucharadas (2 onzas) de queso crema, ablandado
- 2 cucharadas de maíz en lata, escurrido
- 2 cucharadas de chile verde en lata picado y escurrido
- 2 cucharaditas de cebolla picada
- 2 cucharadas de salsa
- 3 tortillas (10 pulgadas) de harina o harina integral

Preparación

1. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Mezclar bien el queso crema, el maíz, los chiles verdes, la cebolla y la salsa en un recipiente.
3. Esparcir la mezcla en las tortillas, enrollar firmemente y envolver en papel plástico.
4. Cortar en rodajas de 1 pulgada y servir inmediatamente o guardar en el refrigerador hasta el momento de servir.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue cilantro fresco, lavado y picado o especias como comino y chile en polvo en el paso #2.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	5 Pinwheels (60g)
Amount Per Serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 80mg	2%
*The % Daily Value (DV) 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.	