



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. | |