

ALIMÉNTATE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Enrolladitos de hummus home run

Mantén a los niños con energía y satisfechos con este enrolladito delicioso y saludable hecho con frijoles y vegetales.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

1 enrolladito

INGREDIENTES:

- 6 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 ½ tazas de hummus preparado
- 1 taza de pimientos rojos, cortados en tiras de ¼ de pulgada
- 1 ½ tazas de zanahorias, ralladas
- 1 ½ tazas de hojas de espinaca

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Enrolladitos de hummus home run** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.



INSTRUCCIONES

1. Coloca las 6 tortillas en una superficie limpia de la cocina.
2. Coloca ¼ de taza de hummus en el centro de cada tortilla. Usa un cuchillo para untar el hummus de manera pareja de lado a lado por el centro de la tortilla.
3. Cubre el hummus con 4 o 6 tiras de pimiento rojo y ¼ de taza de zanahorias ralladas.
4. Divide las hojas de espinaca en partes iguales entre cada tortilla y colócalas por encima de los otros vegetales.
5. Dobra el borde inferior de la tortilla hacia arriba, cubriendo los vegetales, y luego continúa enrollando hasta el borde superior.
6. Corta cada enrolladito diagonalmente en el centro.
7. Coloca ambas mitades en un plato para servir.



OPCIONES

- Considera usar otros vegetales en este enrolladito. Los pepinos, el calabacín y el repollo morado rallado darían un toque colorido y delicioso.
- Este enrolladito también es una merienda sustanciosa para compartir con amigos.

Muestras para la demostración de alimentos: Corta cada enrolladito en 4 trozos iguales y sirve cada trozo en una taza pequeña. Rinde 24 muestras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 1 enrolladito; **Calorías:** 249; **Grasas totales:** 9 g; **Grasas saturadas:** 2 g; **Sodio:** 428 mg; **Potasio:** 366 mg; **Carbohidratos totales:** 33 g; **Fibra alimentaria:** 8 g; **Azúcares:** 2 g; **Proteína:** 10 g; **Vitamina A:** 5824 IU; **Vitamina C:** 23 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 106 mg; **Hierro:** 2 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Untar el hummus en la tortilla.
- Usar un rallador para rallar las zanahorias (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Ubicar los vegetales en cada enrolladito.



Comparte estos datos divertidos:

- * El hummus es una salsa de frijoles, o pasta para untar, hecha de garbanzos cocidos, ajo, jugo de limón y, a veces, semillas de sésamo.
- * El hummus se come, comúnmente, en países de Medio Oriente. La suave pasta para untar de frijoles a veces se come con pan sin levadura en una comida.