

**¡A celebrar!
Coma bien y manténgase
activo**



Molinetes a la mexicana

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

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 cucharadas de salsa
- 3 tortillas grandes de harina de trigo integral (de 10 diámetro)

Nutrition Facts	
Serving Size 5 pinwheels (60g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 60
<hr/>	
% 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	

Preparación

1. Mezcle el queso crema, 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. Córte las en rodajas de una pulgada de grosor y sirva.

¡Sea Creativa!

Las tortillas enrolladas pueden cortarse a mitad para hacer 6 sándwiches

¡Coma bien: Varíe las verduras!

