



## Rollitos Mexicanos

Rinde: 6 porciones (5 rollitos por porción)  
Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes

- 3 ½ cucharadas (2 onzas) de queso crema, ablandado
- 2 cucharadas de elote en lata, escurrido
- 2 cucharadas de chiles verdes 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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Reúna todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezcle bien el queso crema, el elote, los chiles verdes, la cebolla y la salsa en un recipiente.
4. Extienda la mezcla sobre las tortillas, enrolle bien y envuélvalas en film transparente para enfriar.
5. Corte en rodajas de 1 pulgada y sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta el momento de servir.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma 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.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>5 Pinwheels (60g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	<b>8%</b>
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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States  
Department of  
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute  
of Food and  
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

