



## Rollo de Manzana y Canela

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 manzanas medianas (2 tazas de manzanas cortadas)
- 1/3 taza de yogurt de vainilla, bajo en grasa
- 4 tortillas de harina, tamaño mediano (de 6 pulgadas)
- 3 cucharadas de aceite vegetal

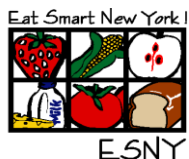
### Instrucciones:

1. Mezcle el azúcar y la canela en polvo en un tazón pequeño. Viértala en una cucharadita de aceite en un platillo.
2. Lave y corte las manzanas en pedazos pequeños. Póngalos en un tazón mediano.
3. Agregue el yogur a las manzanas cortadas y mézclelas.
4. Póngala tortilla plana en un plato. Usando sus dedos ponga aceite en un lado de la tortilla y luego rocíele una cucharadita de la mezcla de azúcar y canela.
5. Dele la vuelta a la tortilla. Usando 1/4 taza de la mezcla de manzana con yogur, rellene la mitad de la tortilla y luego doble la otra mitad hasta cubrir todo el relleno.
6. Caliente 2 cucharadas de aceite en el sartén a fuego mediano. Coloque la tortilla doblada en el sartén y cocine por 1 minuto o hasta que esté un poco dorada. Voltéela para que se cocine el otro lado. (Si comienza a salir humo del aceite, remueva el sartén de la hornilla por un minuto y luego continúe).
7. Sáquela del sartén y córtela por la mitad.
8. Repita los pasos del 4 al 8 con las tortillas restantes.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 Tortilla			
Servings Per Recipe 8			
Amount Per Serving			
Calories	113	Calories from Fat	30
% Daily Value *			
<b>Total Fat</b>	<b>3g</b>		5%
Saturated Fat	0.5g		3%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	<b>0mg</b>		0%
<b>Sodium</b>	<b>83mg</b>		5%
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>20g</b>		6%
Dietary Fiber	1g		4%
Sugars	10g		
<b>Protein</b>	<b>2g</b>		
Vitamin A	0%	Vitamin C	2%
Calcium	4%	Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Total Fat	Less than	2000	2,500
Saturated Fat	Less than	65g	80g
Cholesterol	Less than	20g	25g
Sodium	Less than	300mg	300mg
Total Carbohydrate	Less than	2,400mg	2,400mg
Dietary Fiber		300g	375g
		25g	30g
<b>27% calories from fat</b>			

Rinde 8 raciones

**Fuente:** GET FRESH! Division of Nutritional Sciences, Cornell University and Cornell Cooperative Extension, 2001.



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

