



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 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.
7. 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.
8. Sáquela del sartén y córtelas por la mitad.
9. Repita los pasos del 4 al 8 con las tortillas restantes.

Rinde 8 porciones, 1/2 tortilla cada una

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.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1/2 tortilla (78g)

Amount per serving
Calories **120**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **4%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 100mg **4%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 11g

Includes 5g Added Sugars **10%**

Protein 2g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 20mg **2%**

Iron 0mg **0%**

Potassium 50mg **2%**

*The % Daily Value 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.