Tortillas matutinas

Source: Mary McDougall del McDougall Program www.drmcdougall.com

¡Otro plato rápido y fácil!

About the Recipe

185 Calories · 6 g Protein · 6.1 g Fiber
Breakfast
Nut-free

Ingredients

Makes 6 a 8 Servings

- 2 tz / 60 g espinaca lavada y picada, bien apretada
- 2 tz / 380 g arroz integral cocido
- 1 tz / 125 g maíz congelado
- 1/2 tz / 120 g salsa - opcional
- 6 tortillas de harina de trigo integral o de maíz

Directions

1. Colocar la espinaca en una cacerola con el agua que quede en las hojas después de lavarlas. Cocinar, revolviendo, hasta que estén apenas marchitas, aproximadamente 2 minutos. Retirar de la cacerola y escurrir bien.
2. Colocar el arroz, el maíz y la salsa (opcional) en otra cacerola.
3. Cocinar, revolviendo, hasta que esté completamente caliente. Añadir la espinaca.
4. Poner una cucharada de esta mezcla en el centro de cada tortilla y enrollar. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten omitiendo las tortillas de harina y utilizando tortillas de maíz.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 185
Grasas: 2 g
- **Grasas saturadas:** 0.4 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 9.6%

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 6 g
Carbohidratos: 38.2 g
Azúcar: 1.9 g
Fibra: 6.1 g
Sodio: 279 mg
Calcio: 33 mg
Hierro: 1.8 mg
Vitamina C: 4.7 mg
Betacaroteno: 628 mcg
Vitamina E: 0.7 mg