

Rollos de Tuna

¡Las envolturas o espirales toman turno!



Nivel: Fáci

Hace: 4 envolturas

Equipo para Niños
abridor de lata
cuchillo
tabla para cortar
cuchara
vasija para mezclar
cuchara de medidas
tazas de medidas

Ingredients:

- 1 lata de 6-onzas de tuna empacada en agua
- 1/2 taza de manzana picada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza aderezo bajo en grasa
- 1/3 taza de apio picado
- 1/4 taza de nueces picadas
- 4 hojas de lechuga
- 4 tortillas de trigo integral de tamaño para tacos (8 1/2-pulgadas)



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Cuele el agua de la lata de tuna y póngala en una vasija para mezclar.
2. Combine la manzana y el jugo de limón en una vasija pequeña.
3. Agregue el aderezo, el apio, las nueces y las manzanas a la tuna y combínelos.
4. Ponga las hojas de la lechuga en cada tortilla y coloque 1/4 de la mezcla de la tuna y enróllela. Rebánela hasta en 3 piezas si lo desea. Envuélvalas y guárdelas en el refrigerador hasta que sea tiempo de servir.

Sugerencia del Cocinero

Rollos de Tuna
pedacitos de
zanahoria
barra de galleta
leche baja en grasa o
caja de 100% jugo



Consejos Útiles: Ponga la lata de tuna en el refrigerador la noche antes de hacer los emparedados para que los ingredientes estén fríos. El jugo de limón evita que la manzana picada se ponga oscura y le agrega un buen sabor agrio.

Para ahorrar tiempo, pique el apio, corte las nueces y lave la lechuga la noche anterior.

La tuna enlatada que está empacada en agua o aceite ya está cocida. Ésta viene en tres grados. El grado más alto se llama "fino" o "sólido." El grado medio se llama "pedazo" y el grado más bajo se llama "rayado" o "desflecado." La diferencia está en el precio. Escoja la que está empacada en agua para tener menos calorías.

Los Rollos de Tuna son buenos para los niños porque los niños pueden escoger las "partes" que quieren. ¡El pollo enlatado en lugar de la tuna; pan integral, pan de rosca o galletas saladas pueden sostener el relleno; y puede agregar diferentes frutas y vegetales para hacer los rollos crujientes!



Consejos de Seguridad: Lave la lechuga, la manzana y el apio bajo agua fría corriente para quitarle el sucio y los gérmenes. Use una tabla para cortar (picador) para cortarlos.

Lave la tapa de la lata de la tuna antes de abrirla. ¡Es conveniente usar la tapa de la lata para colar el agua de la tuna, pero primero asegúrese que está limpia!

Mantenga las comidas frías, frías. Los Rollos de Tuna pueden hacerse la noche anterior, envolverse en plástico protector de alimentos y mantenerse en el refrigerador para ser empacados para el almuerzo. Use una fiambra o neverita para mantenerlos fríos. ¡Para un día de campo, empaque el relleno del emparedado en un envase plástico con hielo y lleve las tortillas "para el camino!" Enróllelas después de llegar a su lugar favorito.

| Cantidad Por Porción | | Calorías de Grasa 60 |
|--|-----------------|----------------------|
| Calorías 200 | | |
| % Valor Diario* | | |
| Grasa Total 6g | | 10% |
| • Grasa Saturada 0.5g | | 3% |
| Colesterol 15mg | | 4% |
| Sodio 450mg | | 19% |
| Carbohidrato Total 26g | | 9% |
| • Fibra Dietética 3g | | 13% |
| • Azúcares 4g | | |
| Proteína 15g | | |
| Vitamina A 6% | | Vitamina C 6% |
| Calcio 2% | | Hierro 10% |
| *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas: | | |
| | Calorías: 2,000 | 2,500 |
| Grasa Total | < 65g | 80g |
| • Grasa Saturada | < 20g | 25g |
| Colesterol | < 300mg | 300mg |
| Sodio | < 2,400mg | 2,400mg |
| Carbohidrato Total | 300g | 375g |
| • Fibra Dietética | 25g | 30g |
| Calorías por gramo: | | |
| Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4 | | |

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.