

Burrito

DE JAMÓN Y QUESO



INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina integral
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso panela
- ½ pepino chico, lavado y con cáscara

Para acompañar

- 6 uvas
- 4 fresas

PREPARACIÓN

1. Corta el pepino en rebanadas delgadas o en rodajas, lo más alargadas que puedas.
2. Calienta la tortilla en un comal y retírala cuando esté suave.
3. Coloca sobre la tortilla el jamón, seguido del queso y las rebanadas de pepino.
4. Enrolla el burrito y córtalo en dos o tres partes.
5. Acompáñalo con las fresas y las uvas.

Aporte nutrimental por una porción

KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
248	7 g	12 g	11 g	2 g

Platillo Sabio
PROFECO

Refrigerios saludables



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR