

Veggie Pinwheels

16 Servings

Ingredients

- 1 package (8 oz) low fat garlic herb **cream cheese**
- 6 **whole wheat flour tortillas**, 8 inches each
- 3 **Roma tomatoes**, diced
- 3 cups **fresh greens**, like spinach, arugula, romaine lettuce, etc.



Nutrition Information

Serving Size: 3 pinwheels

Calories: 90
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 3g
Protein: 2g
Sodium: 110mg
Carbohydrates: 9g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Instructions

1. Place tortillas on microwaveable plate or paper towel; microwave uncovered on HIGH 10 - 15 seconds to soften.
2. Spread about 2 Tbs cream cheese over each tortilla. Top with a slice of turkey (if using), chopped tomatoes and spinach.
3. Roll up lightly.
4. Optional: Wrap in plastic wrap and refrigerate 2-3 hours to blend flavors.
5. Cut each roll into eight 1-inch slices. Arrange with cut side down on serving plate.

Bocadillos de Vegetales

16 Porciones

Ingredientes

- 8 onzas **queso crema de ajo y hierbas** (bajo en grasa)
- 6 **tortillas de harina de trigo** para burritos
- 3 **tomates tipo Roma**
- 3 tazas **hojas verdes frescas** como espinaca, arúgula, lechuga, romana
- Opcional: 6 rebanadas de jamón de pavo*



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 3 bocadillos

Calorías: 90
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 3g
Proteína: 2g
Sodio: 110mg
Carbohidratos: 9g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

Preparación

1. Ponga las tortillas sobre el plato del horno de microondas o sobre una toalla de papel; colóquelas en el horno de microondas sin cubrir, en temperatura ALTA, de 10 -15 segundos para que se ablanden.
2. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema aproximadamente. Cubra con una rebanada de pavo (si usa), los tomates picados y la espinaca.
3. Enróllelas ligeramente.
4. Opcional: envuélvalas en papel y refrigere de 2 -3 horas para que los sabores se amalgamen.
5. Corte cada rollo en ocho rebanadas de 1" y coloque con la parte cortada hacia abajo, sobre una fuente (plátón/plato) para servir.

