



Enrollados Asiáticos de Mango y Pollo

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Mangos maduros y dulces son el equilibrio perfecto de un sabroso ingrediente para este enrollado Asiático. La cena está lista en 30 minutos, o prepárelo de antemano para llevar su almuerzo.

Ingredientes

- 2 magos maduros (pelados, sin semilla y cortado en cuadritos)
- 1 1/2 tazas pechuga de pollo asada cortada en trocitos
- 2 cebolletas verdes (en rodajas)
- 2 cucharadas albahaca fresca (picada)
- 1/2 pimiento rojo (picado)
- 1 1/2 tazas col rizada o repollo Napa
- 2 zanahorias medianas (ralladas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	440
Grasa total	12 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	50 mg
Sodio	570 mg
Total de Carbohidrato	57 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	29 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	29 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	250 mg
Hierro	3 mg
Potasio	762 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1 taza
■ Vegetales	3/4 taza
■ Granos	1 1/2 onzas
■ Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

1/3 taza queso crema descremado

3 cucharadas mantequilla de maní cremosa y natural (sin sal)

2 cucharaditas salsa soja (soya) baja en sodio

4 tortillas integrales (8")

Preparación

1. Corte los mangos, los vegetales y el pollo. Colóquelos en un Recipiente y revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema, la mantequilla de maní y la salsa de soja.
3. Para prepararlos: ponga las tortillas en una superficie plana. Unte cada tortilla con $\frac{1}{4}$ de la mezcla del queso y luego cúbralas con la mezcla de mango, vegetales y pollo. Enrolle las tortillas ajustadamente, doble las puntas de las tortillas hacia adentro. Asegúrelas con palillos de diente.
4. Para servir, corte cada rollo por la mitad.
5. Si no los va a servir inmediatamente, refrigérelos; se pueden conservar muy bien por una noche.

Notas

Sugerencias para servir: Sírvalos con un vaso de 8 oz de leche descremada.

Origen: Produce For Better Health Foundation