

Molinitos de Tortilla



Ingredientes:

- 4 Tortillas integrales de trigo (8 pulgadas)
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso crema descremado o bajo en grasa
- 12 tajadas de pavo para sándwich sin grasa
- 8-12 hojas de espinaca lavadas y secas
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rayada finamente

Instrucciones:

- 1** Utilizando una espátula o un cuchillo, ponga aproximadamente una cucharada de queso crema en cada tortilla, asegurándose que llega a las orillas.
- 2** Coloque 3 tajadas de carne en cada tortilla.

continúa atrás 





Instrucciones continuación:

- 3 Ponga varias hojas de espinaca en el centro de la tortilla y rocíe con la zanahoria.
- 4 Enrolle la tortilla apretadita; asegure con un palillo de dientes.
- 5 Corte la tortilla en rebanadas, cortando tajadas de $\frac{1}{2}$ pulgada hasta que llegue al final de la tortilla.
- 6 Retire el palillo de dientes antes de servir.

Variaciones...

- 1 En lugar de la carne y espinaca pruebe vegetales de colores como chile dulce rojo, pepino y aguacate en sus molinitos. Los pedazos deben ser de $\frac{1}{2}$ pulgada o mas chiquitos para evitar ahogo.
- 2 Haga molinitos de fruta usando mantequilla de maní y mermelada (en lugar del queso crema), luego coloque tajaditas delgadas de banano y otras frutas suaves como melocotones, ciruelas, nectarinas o fresas. Los pedazos deben de ser de $\frac{1}{2}$ pulgada o mas pequeños para evitar ahogo.