

Veggie Pinwheels

Yield 16 servings

Ingredients

- 1 (8 oz) package low fat garlic herb **cream cheese** (or plain cream cheese mixed with 2 tsp Ranch seasoning mix)
- 6 (8in) **whole wheat flour tortillas**
- 3 **Roma tomatoes**, diced finely
- 3 cups **fresh greens**
- 6 slices **turkey** (optional)



Nutrition Information

Serving Size: 3 pinwheels

Calories: 100
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 2g
Protein: 4g
Sodium: 340mg
Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Instructions

1. Place tortillas on microwaveable plate or paper towel; microwave uncovered on HIGH 10 - 15 seconds to soften.
2. Spread about 2 Tablespoons cream cheese over each tortilla. Top with a slice of turkey, 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 plate.

Bocadillos de Vegetales

Rinde 16 porciones

Ingredientes

- 8 onzas **queso crema** de ajo y hierbas (bajo en grasa)
- 6 **tortillas de harina de trigo** para burritos (8")
- 3 **tomates Roma** (ciruela pequeños 1 ½ tazas)
- 3 tazas **hojas de espinacas** tiernas y frescas
- 6 rebanadas de **jamón de pavo** (opcional)



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 a 15 segundos para que se ablanden.
2. Un te cada tortilla con alrededor de 2 cucharadas de queso crema. Cubra con una rebanada de pavo, los tomates picados y la espinaca.
3. Enróllelas ligeramente.
4. Opcional: envuélvalas en plástico y refrigere de 2 a 3 horas para que los sabores se amalgamen.
5. Corte cada rollo en ocho rebanadas de 1" y con la parte cortada hacia abajo, sobre una fuente (platón/plato) para server.

Información Nutricional

Tamaño de porción: 3 bocadillos

Calorías: 100
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 4g
Sodio: 340mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar Agregada: 0g
Fibra: 1g

