

# Burritos de Tinga de Pollo

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

T = Taza      Cda = cucharada      ctda = cucharadita      oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

- 4½ tazas de Tinga de Pollo
- (para ver la receta dirijase a: [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org))
- 18 tortillas de 6 pulgadas de diámetro
- 2 tazas de lechuga finamente picada
- 2½ tazas de queso “cheddar” rallado bajo en grasa

## Para preparar:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Lávese las manos.
3. Ponga ¼ de taza de lechuga en cada tortilla.
4. Cubra cada tortilla con 1/3 de taza de Tinga de Pollo y con 1 cucharada del queso rallado.
5. Enrolle las tortillas y colóquelas en una bandeja para hornear. Hornee de 10 a 15 minutos.
6. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 burritos

Cantidad por Ración

Calories 470      Calorías de Grasa 100

%Valor Diario\*

Grasa Total 11 g      17%

Grasa Saturada 2.5 g      13%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 40 mg      13%

Sodio 400 mg      17%

Carbohidrato Total 63 g      21%

Fibra Dietética 5 g      20%

Azúcares 7 g

Proteína 29 g

Vitamina C 25%

Calcio 25%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=2.5; 5/20/2015

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información dirijase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station