***Información nutricional por porción:*** Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

# Rollitos de Tortilla con Vegetales

*Disfrute del sabor de los vegetales frescos condimentados con queso crema en un rollito muy fácil de preparar. Córtelos en rebanadas gruesas y sírvalos como bocadillos.*

**Rinde 4 porciones.** *1 rollito de tortilla por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana *(romaine)* cortada en juliana o tiritas delgadas, o espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (rojo, verde, anaranjado, amarillo o una mezcla)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

## Preparación

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de vegetales.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sírvalos.