



## ENVOLTURAS DE MANZANA

### UTENSILIOS:

- Tabla de cortar
- Cucharas de medición
- Cuchillo afilado
- Tazon mediano
- Tenedor

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

### INGREDIENTES:

- 1 manzana grande
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 plátanos medianos y maduros
- 2 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas

\*Recipe from Share Our Strength Cooking Matters

Encuentra mas recetas en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# PREPARACION:

1. Enjuague y corte la manzana por la mitad, longitudinalmente. Retire los tallos. Corte el centro que contiene las semillas. No pelar (mantenga la cascara para mayor contenido de fibra).
2. Poner las mitades de manzana con el lado plano hacia abajo. Cortar en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor. Cortar las rodajas en cubos pequeños.
3. Pelar los plátanos. En un tazón mediano, usa los dedos para dividir los plátanos en trozos. Usa un tenedor para machacar las piezas hasta que estén cremosas y suaves.
4. Agregue la mantequilla de maní sobre un lado de cada tortilla.
5. Espolvorea la manzana cortada en cubos sobre la mezcla de mantequilla de maní. Enrolle bien cada tortilla. Corta cada envoltura por la mitad.
6. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir, puede durar hasta hasta 24 horas.

## Notas del Chef:

- Usa cualquier tipo de manzana que prefieras. Cada manzana tiene diferente sabor y textura, todas ellas sabrán deliciosas en esta envoltura!
- Gran manera de incorporar fruta en tu comida!
- Caliente en una sartén antes de consumer, la tortilla sabe mejor tostada

Encuentra mas recetas en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)