



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Tortillas de Harina Integral

Las tortillas de harina integral son una buena fuente de fibra, vitaminas B y ácido fólico. Disfrute de las tortillas de harina integral en la preparación de burritos, tacos suaves y quesadillas.

Para comprar tortillas de harina integral...

- Elija tortillas que listen como ingrediente primario la **harina de trigo integral**.
- Busque tortillas de harina integral con la menor cantidad de grasa saturada, grasa hidrogenada trans y sodio.

Para almacenar tortillas de harina integral...

- Almacene tortillas de harina integral en bolsas de plástico en el refrigerador. Consúmalas dentro de un lapso de 7 ó 10 días.
- Congele las tortillas sobrantes. Apile las tortillas con una hoja de papel encerado entre cada tortilla. Ponga el fajo de tortillas dentro de una bolsa de plástico con cierre *zip-lock*. Almacénelas dentro del congelador hasta por 2 meses.

Para disfrutar tortillas de harina integral...

- Caliente las tortillas de harina integral antes de comerlas. Puede calentarlas en el horno o en el microondas. También puede emplear un sartén caliente. Busque las instrucciones en el paquete sobre la mejor manera de calentar las tortillas que tiene.
- Para mantener las tortillas calientes y suaves, tápelas con un trapo de cocina hasta que las vaya a servir.

**Coma más granos enteros.
Consuma más fibra.**



Burritos al gusto

Esta receta permite que cada persona elija sus ingredientes de relleno favoritos. Lleva varios alimentos del programa WIC: tortillas de harina integral, frijoles, queso y verduras que usted puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Ingredientes...

- Tortillas de harina integral (de 7 a 9 pulgadas) - 1 por cada persona
- **Relleno** - elija 1 de los siguientes ingredientes:
Necesitará ½ taza de relleno para cada burrito.
 - Frijoles negros o pintos enlatados, calientes
 - Pollo cocido, cortado en trocitos
 - Huevos revueltos
- **Condimentos** - cualquier combinación de los siguientes
 - ½ cucharadita de comino
 - 1 cucharadita de ajo picado
 - ½ cucharadita de chile en polvo
 - ½ cucharadita de albahaca seca
- **Complementos** - cualquier combinación de los siguientes
 - Lechuga rallada
 - Salsa
 - Pimiento morrón rojo o verde, picado
 - Cebolla picada
 - Cilantro picado
 - Queso cheddar bajo en grasa, rallado
 - Crema baja en grasa

Instrucciones...

1. Caliente una tortilla para cada burrito. Tape con un trapo para mantenerla caliente.
2. Combine los condimentos con el relleno que prefiera. Coloque ½ taza del ingrediente de relleno en el centro de la tortilla.
3. Permita que cada persona añada sus propios complementos.
4. Enrolle la tortilla. Sirva de inmediato.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer tortillas de harina integral.
- Mi familia y yo probaremos de comer burritos de desayuno.
- Mi familia y yo probaremos de comer burritos de frijol negro.
- Mi familia y yo probaremos de comer tortillas de harina integral con queso.
- Otro _____