

# Tortillas matutinas

Source: Mary McDougall del McDougall Program [www.drnmcdougall.com](http://www.drnmcdougall.com)

¡Otro plato rápido y fácil!

## About the Recipe

**185 Calories · 6 g Protein · 6.1 g Fiber**

**Breakfast**

**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 6 a 8 Servings***

- 2 tz / 60 g espinaca lavada y picada, bien apretada
- 2 tz / 380 g arroz integral cocido
- 1 tz / 125 g maíz congelado
- 1/2 tz / 120 g salsa - opcional
- 6 tortillas de harina de trigo integral o de maíz

## Directions

1. Colocar la espinaca en una cacerola con el agua que quede en las hojas después de lavarlas. Cocinar, revolviendo, hasta que estén apenas marchitas, aproximadamente 2 minutos. Retirar de la cacerola y escurrir bien.&nbsp;
2. Colocar el arroz, el maíz y la salsa (opcional) en otra cacerola.
3. Cocinar, revolviendo, hasta que esté completamente caliente. Añadir la espinaca.
4. Poner una cucharada de esta mezcla en el centro de cada tortilla y enrollar.&nbsp;NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten omitiendo las tortillas de harina y utilizando tortillas de maíz.&nbsp;

# Nutrition Facts

*Por porción (1/6 de la receta)*

**Calorías:** 185

**Grasas:** 2 g

**Grasas saturadas:** 0.4 g

**Calorías provenientes de grasas:** 9.6%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 6 g

**Carbohidratos:** 38.2 g

**Azúcar:** 1.9 g

**Fibra:** 6.1 g

**Sodio:** 279 mg

**Calcio:** 33 mg

**Hierro:** 1.8 mg

**Vitamina C:** 4.7 mg

**Betacaroteno:** 628 mcg

**Vitamina E:** 0.7 mg