

# Empanaditas de Frutas

4 Porciones

## Ingredientes:

- 4 Tortillas de harina (de 8 pulgadas)
- 2 ½ tazas de peras en rodajas enlatadas, escurridas
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de azúcar morena (o azúcar regular)
- ½ cucharadita de nuez moscada molida (si lo desea)
- 2 cucharadas de leche
- Azúcar, al gusto (si desea)



## Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno para que sean más fáciles de manejar.
3. Corte las peras en pedazos.
4. En un tazón pequeño, mezcle la azúcar morena (o azúcar regular) y la canela. Si usa nuez moscada, agréguela también. Espolvoree sobre las peras, revolviéndolas para cubrir las.
5. Coloque ¼ de las peras en la mitad de cada tortilla.
6. Enrole las tortillas, comenzando con los lados que tienen las peras.
7. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar y haga pequeños cortes para permitir que salga el vapor. Cepille con leche. Si usa azúcar, espolvoree en la parte superior.
8. Hornee en el horno durante 8 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
9. Sírvalas calientes o frías.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 1	
Contenido Calórico 260	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 4g	5%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 53g	19%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 24g	
Proteínas 5g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 96mg
Calcio 18mg	Hierro 0mg

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

# Empanaditas de Frutas

4 Porciones

## Ingredientes:

- 4 Tortillas de harina (de 8 pulgadas)
- 2 ½ tazas de peras en rodajas enlatadas, escurridas
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de azúcar morena (o azúcar regular)
- ½ cucharadita de nuez moscada molida (si lo desea)
- 2 cucharadas de leche
- Azúcar, al gusto (si desea)



## Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno para que sean más fáciles de manejar.
3. Corte las peras en pedazos.
4. En un tazón pequeño, mezcle la azúcar morena (o azúcar regular) y la canela. Si usa nuez moscada, agréguela también. Espolvoree sobre las peras, revolviéndolas para cubrir las.
5. Coloque ¼ de las peras en la mitad de cada tortilla.
6. Enrole las tortillas, comenzando con los lados que tienen las peras.
7. Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar y haga pequeños cortes para permitir que salga el vapor. Cepille con leche. Si usa azúcar, espolvoree en la parte superior.
8. Hornee en el horno durante 8 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
9. Sírvalas calientes o frías.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 1	
Contenido Calórico 260	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 4g	5%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 53g	19%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 24g	
Proteínas 5g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 96mg
Calcio 18mg	Hierro 0mg

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