



Apple Cinnamon Wrap and Roll

Prep time: 5 minutes

Cook time: 2 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1 wrap

Cost: \$3.58 per recipe, \$0.89 per serving

Ingredients

- 1 teaspoon cinnamon
- 3 tablespoons sugar
- 2 apples (2 cups sliced)
- 1/3 cup low-fat vanilla yogurt
- 4 (6 inch) whole grain flour tortillas
- 2 teaspoons vegetable oil

Directions

- 1) Mix cinnamon and sugar in a small bowl. Set aside.
- 2) Wash and cut apples into thin slices. Place in medium bowl and add yogurt, stirring to combine.
- 3) Lay tortilla flat on plate. Lightly coat one side with about 1/2 teaspoon oil. Sprinkle with one spoonful of sugar and cinnamon mixture.
- 4) Flip tortilla so un-oiled side is up. Using 1/4 of apple mixture, fill half of tortilla, folding other half over mixture.
- 5) Place folded tortilla in frying pan and cook on medium heat for about 1 minute, or until lightly browned. Flip to cook other side.
- 6) Remove from pan and cut in half.
- 7) Repeat with remaining tortillas.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 wrap
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	200
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 19g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 106mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip: Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables and buying them in season.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Rollo de Manzana y Canela

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 2 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 rollo

Costo: \$3.58 por receta, \$0.89 por porción

Ingredientes

1 cucharadita canela
3 cucharadas azúcar
2 manzanas (2 tazas en rodajas)
 $\frac{1}{3}$ taza yogurt bajo en grasa, sabor vainilla
4 tortillas (6 pulgadas) de harina integral
2 cucharaditas aceite vegetal

Preparación

- 1) Mezcle la canela y la azúcar en un tazón chico y póngalo a un lado.
- 2) Lave y corte las manzanas en rodajas. Póngalas en un tazón mediano, añada el yogurt y mezcle para combinar.
- 3) Ponga una tortilla en un plato. Cubra ligeramente un lado con aproximadamente $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite. Espolvoree con una cucharada de la mezcla de azúcar y canela.
- 4) Volteé la tortilla para que el lado sin aceite esté boca arriba. Utilizando $\frac{1}{4}$ de la mezcla de manzanas, llene mitad de la tortilla, doblando la otra mitad sobre la mezcla.
- 5) Coloque la tortilla doblada en el sartén y cocine a fuego medio por 1 minuto o hasta que esté ligeramente dorada. Voltee para cocinar el lado opuesto.
- 6) Retire del sartén y corte a la mitad.
- 7) Repita con las tortillas restantes.

- Esta receta puede hacer un postre saludable que también es bajo en grasa.
- Puede hacer este rollo con diferentes tipos de manzana para añadir color y sabor.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 wrap
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	200
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 19g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 106mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras y comprándolas de temporada.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**¿Preguntas sobre
la nutrición? Llame
al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Wrap de Maçã com Canela

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 2 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 wrap

Custo: \$3.58 por receita, \$0.89 por porção

Ingredientes

1 colher de chá de canela
3 colheres de sopa de açúcar
2 maçãs fatiadas (2 copos)
1/3 copo de iogurte de baunilha com baixo teor de gordura
4 tortilhas integrais (6 polegadas cada)
2 colheres de chá de óleo vegetal

Modo de Preparo

- Misture a canela e o açúcar em uma tigela pequena. Reserve.
- Lave e corte as maçãs em fatias finas. Coloque em uma tigela média e adicione o iogurte, mexendo para incorporar.
- Coloque a tortilha plana no prato. Passe cerca de $\frac{1}{2}$ colher de chá de óleo em um lado. Polvilhe com uma colher da mistura de açúcar e canela.
- Vire a tortilha para que o lado não untado fique para cima. Usando $\frac{1}{4}$ da mistura de maçã, preencha metade da tortilha, dobrando a outra metade sobre a mistura.
- Coloque a tortilha dobrada na frigideira e cozinhe em fogo médio por cerca de 1 minuto ou até dourar levemente. Vire para cozinhar do outro lado.
- Retire da panela e corte ao meio.
- Repita com as tortilhas restantes

- Esta receita faz uma sobremesa saudável e cheia de frutas.
- Você pode fazer este wrap com diferentes tipos de maçãs para acrescentar cor e sabor.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 wrap
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	200
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 19g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 106mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:
Frutas e vegetais pré-cortados custam mais.
Economize dinheiro cortando frutas e vegetais em casa e comprando-os na temporada.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.