

Wraps De Verduras

Utilice cualquiera de sus vegetales de temporada favoritos en este wrap. Ralle, pique o pele en rodajas finas antes de agregarlos.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Fuente: recetas de cookingmatters.org - wraps de verduras

Ingredientes

- 4 rábanos grandes
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de ensalada verde
- 3 ramitas de hierbas frescas (perejil, eneldo, cilantro o combinación)
- 1 limón
- 2 onzas de queso cheddar o suizo bajo en grasa
- 1 aguacate grande y maduro
- ¼ taza de yogur natural sin grasa
- 3 tortillas de harina integral de 8 pulgadas

Pasos

1. Lave y enjuague los rábanos y las zanahorias. Enjuague las hojas verdes para la ensalada. Seque todas las verduras.
2. Utilice un pelador de verduras para pelar los rábanos y las zanahorias en tiras largas y finas. En un tazón mediano, recoja las tiras de verduras.
3. Enjuague las hierbas. Quite las hojas de los tallos. Corte las hojas en trozos más pequeños.
4. Enjuague el limón. Rallelo con los agujeros pequeños de un rallador. Córtelo por la mitad y quítele las semillas.
5. Ralle el queso.
6. Corte el aguacate a lo largo. Quite el hueso y saque el aguacate de la cáscara.
7. En un tazón pequeño, use un tenedor para machacar el aguacate. Agregue el yogur.
8. Exprima un poco de jugo de limón sobre la mezcla de aguacate. Agregue las hierbas y una pizca de ralladura de limón. Revuelva.
9. Caliente 1 tortilla en el microondas durante 30 segundos o más según sea necesario.
10. Coloque la tortilla tibia sobre una tabla para cortar. Unte 1/8 de la mezcla de aguacate sobre el centro de la tortilla. Coloque en capas 1/8 de las hojas verdes, 1/8 de las verduras ralladas y 1/8 del queso. Si usará pavo, agregue 1/8 del pavo ahora. Exprima más jugo de limón sobre la mezcla.
11. Enrolle la tortilla y los ingredientes hasta formar un tronco. Use un cuchillo para cortar el wrap en cuatro "rollitos".
12. Repita el proceso con las otras dos tortillas. Obtendrá un total de 12 rollitos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Utensilios Necesarios

- Rallador de caja
- Tazas medidoras
- Tabla para cortar
- Cuchillo afilado
- Tenedor
- Tazón pequeño
- Tazón mediano
- Pelador de verduras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13,95

Costo promedio/porción: \$3,49

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Aguacate fresco



Añadir 1 al carrito
Yogur sin grasa 5.3 oz



Añadir 1 al carrito
Eneldo congelado 0,75 oz



Añadir 1 al carrito
Manojo de rábanos frescos



Añadir 1 al carrito
2 libras de limones frescos



Añadir 1 al carrito
Mezcla Fresca de Primavera



Añadir 1 al carrito
Zanahorias frescas 1 lb



Agregar 1 al carrito
Queso suizo, 8 oz, ladrillo



Agregar 1 al carrito
Tortillas de trigo integral 10 unidades

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Almacenamiento y Sobras

- Los limones se pueden utilizar para dar sabor natural al agua o para preparar una excelente limonada que se puede encontrar en snapedny.org
- ¿Busca algo que hacer con las zanahorias que sobran? ¡Visite snapedny.org! Encontrará muchas recetas como: Wrap de Arco Iris, Sopa de Lentejas y mucho más.
- Las hojas verdes sobrantes se pueden guardar en un recipiente de plástico en el refrigerador hasta por una semana. Lave y seque las hojas verdes antes de colocarlas en el recipiente.
- Los rábanos se pueden conservar en el refrigerador hasta por 10 días.

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3 Rollitos	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	2.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	350 mg
Carbohidratos totales:	25 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	9 g



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.