

Rollito de Tortilla

2 Porciones • 1 Porción = 1 Rollito

Tips de Zanahorias



Como Almacenar

Mantenga las zanahorias en el cajón para verduras del refrigerador.



Como Utilizar

Las zanahorias son excelentes en sopas, ensaladas, wraps o asadas como guarnición.



Beneficios Saludables

Las zanahorias son una gran fuente de vitaminas A y K y fibra.

INGREDIENTES

- 2 tortillas de trigo integral
- 1/2 taza de hummus preparado
- 1 taza de espinacas
- 1/2 pimiento rojo, cortado en palitos pequeños
- 1/2 pepino, cortado en palitos pequeños
- 1/4 taza de zanahorias en palitos pequeños

PREPARACION

- Unte 1/4 taza de hummus en cada tortilla.
- Divida las espinacas y coloque la mitad en cada tortilla.
- A continuación, agregue la mitad del pimiento morrón y el pepino.
- Cubra con la mitad de las zanahorias en palitos pequeños
- Doble los lados y enrolla como un burrito.
- Corta cada envoltura en mitades.

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1 wrap (226g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 570mg	25%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 113mg	8%
Iron 5mg	30%
Potassium 565mg	10%
<small>*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.</small>	



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es una proveedora de igualdad de
oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program