

Wrap de tortilla con verduras coloridas



INGREDIENTES:

- 1 paquete de tortillas
- 1 recipiente (8 oz) de queso crema
- 3 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 cabeza pequeña de col lombarda
- 1 recipiente de microverduritas

PREPARACIÓN:

1. Lave y seque las verduras con una toalla. Pele y retire las semillas (según sea necesario).
2. Corte las verduras a lo largo en tiras finas.
3. Extienda una fina capa de queso crema sobre la tortilla, dejando aproximadamente 1 pulgada expuesta alrededor del borde.
4. Coloque las tiras de verduras sobre la tortilla y enróllelas firmemente, selle el borde con queso crema.
5. Corte el wrap en trozos de 3". Recorte los extremos si es necesario.
6. Repita el proceso con las tortillas restantes.
7. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 6-8 porciones

Fuente: Adaptado de *thecarrotunderground.com*

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Wrap de tortilla con verduras coloridas



INGREDIENTES:

- 1 paquete de tortillas
- 1 recipiente (8 oz) de queso crema
- 3 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 cabeza pequeña de col lombarda
- 1 recipiente de microverduritas

PREPARACIÓN:

1. Lave y seque las verduras con una toalla. Pele y retire las semillas (según sea necesario).
2. Corte las verduras a lo largo en tiras finas.
3. Extienda una fina capa de queso crema sobre la tortilla, dejando aproximadamente 1 pulgada expuesta alrededor del borde.
4. Coloque las tiras de verduras sobre la tortilla y enróllelas firmemente, selle el borde con queso crema.
5. Corte el wrap en trozos de 3". Recorte los extremos si es necesario.
6. Repita el proceso con las tortillas restantes.
7. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 6-8 porciones

Fuente: Adaptado de *thecarrotunderground.com*

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services