

Crunchy Rainbow Wrap

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 1 serving

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

- 1 Tortilla
- Hummus or Cream Cheese
- Choose 1 vegetable from each color.
 - Red: Red Bell Pepper, Tomato or Radishes
 - Yellow/Orange: Yellow Bell Pepper, Corn or Carrots
 - Green: Lettuce, Cucumber or Avocado
 - Purple: Purple Cabbage

1. Slice all veggies and lay the tortilla flat.
2. Spread cream cheese or hummus on the tortilla.
3. Use the veggies to create a rainbow on the tortilla.
4. Fold in the sides of the tortilla
5. Start at one end and roll the tortilla up tight.
6. Cut in half and enjoy!



Nutrition information per serving: Calories 223, Carbohydrate 16g, Fiber 7g, Protein 7g, Total Fat 6g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 450mg



Adapted from: Teamnutrition.usda.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Crujiente Envoltorio Arco Iris

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 1 porción **Tiempo total:** 10 minutos

Ingredientes:

- 1 Tortilla
- Hummus o Queso Crema
- Elige 1 verdura de cada color.
 - Rojo: Pimiento rojo, tomate o rábanos
 - Amarillo/Naranja: Pimiento amarillo, maíz o zanahorias
 - Verde: Lechuga, pepino o aguacate
 - Morado: Col morada

1. Corta todas las verduras en rodajas y coloca la tortilla plana.
2. Unta la tortilla con queso crema o hummus.
3. Utiliza las verduras para crear un arco iris sobre la tortilla.
4. Dobla hacia dentro los lados de la tortilla
5. Empieza por un extremo y enrolla bien la tortilla.
6. Córdala por la mitad y ¡a disfrutar!



Información nutricional por porción: Calorías 223, Carbohidratos 16g, Fibra 7g, Proteínas 7g, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 450mg



Adaptado de: Teamnutrition.usda.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664