

Rollos de vegetales

Tiempo total: 15 min
Tiempo para cocina: n/a
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1 rollo



Ingredientes

- 4 hojas de col berza grandes
- ½ taza de hummus
- 1 tomate, cortado en gajos finos
- 1 zanahoria pequeña, rallada
- ½ pimiento amarillo, rebanado en tiras delgadas
- 2 tallos de apio, rebanados en tiras delgadas
- 1 manojito pequeño de coliflor, cortados en trozos muy pequeños
- ¼ taza de semillas de girasol

Instrucciones

1. Ponga las hojas de col berza sobre la tabla de cortar.
2. Esparza el hummus desde el centro de las hojas.
3. Rellene con vegetales paralelamente al tallo de la col berza.
4. Doble los extremos y enrolle. Corte por la mitad y disfrute.



Image: <https://hungryhobby.net/collard-green-wraps/>

Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

