Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia
www.rootedwi.org/recipes

Tipo de comida: almuerzo/cena de primavera
Componentes alimenticios utilizados: vegetales, granos, carne/sustituto de carne
Cultivo de especialidad: rábano, espinacas, chícharos

Envolturas de Vegetales de Primavera				
Ingredientes	**8 porciones**		**25 porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Arroz integral, instantáneo, seco	⅔ tazas		2 cups	
Espinacas, frescas, hojas enteras	2 ½ tazas	0.25 libras	7 ½ tazas	1 libra
Zanahorias, frescas, ralladas	1 taza	0.5 libra	3 tazas	1.75 libras
rábanos, frescos, rallados	½ taza	0.25 libra	1 ½ tazas	0.75 libra
chícharos, frescos	¼ taza	0.1 libra	¾ taza	0.5 libra
Queso de Wisconsin de tu elección, rebanado (28 g/ rebanada)	12 rebanadas		38 rebanadas	
Tortilla integral (6” diámetro)	4 tortillas		12.5 tortillas	

Instrucciones:

1. Cocine el arroz como se indica en la caja.
2. Lave la espinaca. Divida de manera uniforme y colóque en medio de la tortilla.
3. Divida el arroz de manera uniforme y colóquelo encima de las espinacas en la tortilla.
4. Ralle las zanahorias y rábanos.
5. Agregue los chícharos a la mezcla de zanahoria y rábano rallada.
6. Divida la mezcla por igual y colóque encima del arroz en cada tortilla.
7. Ponga 3 rebanadas de queso en cada tortilla.
8. Doble el fondo y ambos lados de la tortilla hacia arriba y enrolla de abajo hacia arriba. Servir.

Consejos:
- También puede servir su envoltura con 2 onzas de hummus en lugar del queso

* Receta de hummus incluida con la receta de palitos de verduras

Tamaño de porción para **almuerzo/cena:**

Grupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	½ envoltura de tortilla
Edades 3-5	½ envoltura de tortilla

NOTA: La cantidad de porciones está basada en ½ envoltura de tortilla para edades de 3-5 años; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona ½ taza de vegetales, 0.5 onza de granos integrales y 0.5 onza de carne/ sustituto de carne por porción.