

# *Receta para:* ROLLITOS DE VEGETALES DEL JARDIN

*Porciones de muestra para 10-20 estudiantes*

## INGREDIENTES

- un paquete de 12 tortillas, cortadas a la mitad
- 8 oz de tu humus favorito
- 1-2 tazas de cada vegetal que cultivaste en tu SYG, en tiras o cortados en cubitos (espinaca, lechuga, col rizada, zanahoria, betabel, rabano, cilantro, albahaca, rúcula, etc.)

## INSTRUCCIONES

1. Para preparar los rollitos, unta aproximadamente 1 cucharada de humus en cada mitad de tortilla.
2. Separa cada vegetal en su propio tazón individual.
3. Deja que los estudiantes escojan los vegetales que quieran en sus tortillas y que hagan sus propios rollitos.
4. Cuando hayan añadido los vegetales, dobla cada tortilla a la mitad y sívelo como un sándwich.

