

# Colorful Pinwheel Vegetable Wraps

**Serving Size: Serves 4, 1 wrap per serving, 20 minutes**

*Add color and crunch to your wrap with this recipe!*

## Ingredients

- 4 large radishes
- 1 small carrot
- 1 cup lettuce
- 3 sprigs cilantro
- 1 lemon
- 3 ounces reduced fat Monterey Jack cheese (optional)
- 1 large, ripe avocado
- 4 (8-inch) 100% whole wheat tortillas



## Instructions

1. Wash hands with soap and water.
2. Rinse radishes, carrots, lettuce, cilantro, lemon, and avocados. Pat dry with paper towels.
3. Slice radishes thinly. Grate carrot. Place in a medium bowl.
4. Pull leaves off cilantro stems. Tear leaves into smaller pieces.
5. Zest lemon using the small holes of a box grater. Cut in half and remove seeds. Squeeze half of the lemon into a small bowl.
6. Slice around avocado lengthwise through skin to pit. Twist pit open. Remove pit with a spoon.
7. Scoop avocado out of skin to a small bowl. Use a fork to mash avocado, add lemon juice, cilantro, and lemon zest.
8. Grate cheese.
9. Place the tortilla on a cutting board. Spread 1/4 avocado mixture over center of tortilla. Layer with 1/4 lettuce, 1/4 grated vegetables, and 1/4 cheese if desired.
10. Roll tortilla and toppings into a long shape. Use a knife to slice into 4 "pinwheels."
11. Repeat process for other tortillas.
12. Place pinwheels on a plate and enjoy.
13. Clean up and refrigerate leftovers.

## Materials

- Box grater
- Colander
- Cutting board
- Fork
- Medium bowl
- Measuring cups
- Paper towels
- Plates
- Sharp knife
- Small bowl
- Spoon
- Vegetable brush

## Nutrition Highlights

*Includes 100% whole grains*

*Includes healthy fats*

*High in fiber*

*No added sugars*

*Includes a dairy food*

*Includes vegetables*



*Analysis does not include optional ingredients*

Serving size: 1 pinwheel: Total calories: 220: Total fat: 11g: Saturated fat: 2g: Carbohydrates: 29g: Protein: 5g: Fiber 8g: Sodium: 340mg



# Envolturas de Vegetales

**Porción: Sirve 4, 1 envoltura por porción, 20 minutos**

*¡Agrégale color y sabor a tu envoltura con esta receta!*

## Ingredientes

- 4 rábanos grandes
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de lechuga
- 3 ramitas de cilantro
- 1 limón
- 4 onzas de queso bajo en grasa Monterey Jack
- 1 aguacate maduro
- 4 tortillas de harina 100 % trigo integral (8 pulgadas)

## Materiales

- Rallador
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Tazón mediano
- Tazas medidoras
- Toallas de papel
- Platos
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Cuchara
- Cepillo para verduras

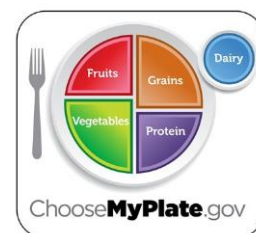


## Información Nutricional

- Incluye 100% granos integrales
- Alto en fibra
- Sin azúcares añadidos
- Incluye verduras
- Incluye grasas saludables

## Instrucciones

1. Lavar las manos.
2. Enjuaguelos rábanos, zanahorias, lechuga, cilantro, limón y aguacate. Secar con toallas de papel.
3. Corte rábanos en rodajas finas. Rallé la zanahoria. Coloque en un tazón mediano.
4. Jale las hojas de los tallos y corte en trozos más pequeños.
5. Utilizando el lado con agujeros pequeños de un rallador, rallé el limón. Corte el limón por la mitad y retire las semillas. Exprime la mitad del limón en un tazón pequeño.
6. Corte alrededor de el aguacate a lo largo a través de la piel a la semilla. Remueva la semilla con una cuchara.
7. Con una cuchara, remueva el aguacate de la piel y coloque en un tazón pequeño.
8. Use un tenedor y machuque el aguacate. Agregue jugo de limón, cilantro, y la peladura de limón. Revuelva.
9. Rallé el queso.
10. Coloque la tortilla en una tabla de cortar. Ponga 1/4 del mixto de aguacate sobre el centro de la tortilla. Agregue 1/4 de lechuga, 1/4 de verduras y 1/4 de queso rallado.
11. Enrollé la tortilla y el resto de los ingredientes en forma alargada. Use un cuchillo para cortar en 4 molientes.
12. Repita el proceso para cada tortilla.
13. Coloque las tortillas en un plato y disfruta!
14. Limpiar y guardar las sobras.



Tamaño de la porción: 1 envoltura Calorías: 220 Grasa Total: 11 g Grasa Saturada: 2g Carbohidratos: 29g Proteínas: 5g Fibra Dietética: 8g Sodio: 340 mg



**Colorful Pinwheel Vegetable Wraps-4.24.17**

Number of Servings: 4 (141.92 g per serving)

Amount	Measure	Ingredient	Nutrients per serving
4.00	ea	Radishes, fresh, lrg, 1" to 1 1/4"	
1.00	ea	Carrot, fresh, sml, 5 1/2" long	
1.00	cup	Lettuce, green leaf, fresh, outer leaf	
3.00	ea	Herb, cilantro, sprig, fresh	
1.00	med	Lemon, fresh, med	
1.00	ea	Avocado, avg, fresh	
4.00	ea	Tortilla, flour, whole wheat, 8"	

### Nutrition Facts

Serving Size (142g)  
Servings Per Container

---

Amount Per Serving

**Calories 220**    **Calories from Fat 100**

---

% Daily Value\*

<b>Total Fat 11g</b>	<b>17%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 340mg</b>	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate 29g</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>32%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein 5g</b>	

---

Vitamin A 60%    •    Vitamin C 25%

Calcium 2%        •    Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4