

Sweet Potato Wraps

Lindsey Ripley

4 wraps

cost per serving: \$1.41



INGREDIENTS

- 4 large whole wheat tortillas
- 2 large sweet potatoes
- 4 oz. queso fresco or feta cheese
- 6 cups mixed salad greens
(spinach, arugula, lettuce)
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ cup raisins or dried cranberries

INSTRUCTIONS

Cut each sweet potato in half, lengthwise. Place in microwave (covered) and cook until tender, 7-10 minutes.

Let potatoes cool.

Combine balsamic vinegar, lemon juice and olive oil in a large bowl. Whisk until well combined. Add greens, raisins or cranberries and cheese. Mix together.

Assemble wraps by scooping several tablespoons of cooked sweet potato out of their skins and spreading onto each tortilla. Add ¼ of the salad mix to each tortilla and roll wrap together.

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
Serving Size:	1 wrap	
Calories	397	
Calories from fat	143	
Total Fat	16g	25%
Saturated Fat	3g	15%
Cholesterol	9mg	<1%
Sodium	258mg	11%
Carbohydrate	54g	18%
Fiber	7g	28%
Protein	9g	

*based on a 2000 calorie diet



www.sustainablefoodcenter.org



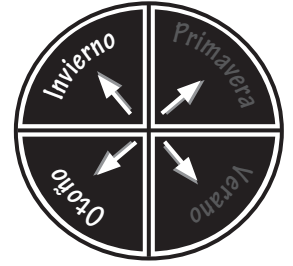


Envueltos de Camote

Lindsey Ripley

4 envueltos

costo por porción: \$1.41



INGREDIENTES

4 tortillas de trigo integral, grandes
2 camotes, grandes
4 oz queso fresco o feta
6 tazas de hojas verdes (espinacas, rúcola, lechuga)
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón amarillo
½ taza de pasas de uva o arándanos secos

INSTRUCCIONES

Corte los camotes en mitades, a lo largo. Póngalos en el microondas (tapados) y cocínelos hasta que estén tiernos, de 7 a 10 minutos.

Deje enfriar los camotes.

Mezcle el vinagre balsámico, jugo de limón y el aceite de oliva en un tazón grande. Bata, con un batidor de alambre, hasta combinar bien. Agregue verduras, pasitas y queso. Mezcle.

Prepare los envueltos extendiendo el camote ya pelado en cada tortilla. Después divida la ensalada entre los cuatro envueltos y enróllelos.

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	1 envuelto	
Calorías	397	
Calorías de Grasa	143	
Grasa	16g	25%
Grasa Saturada	3g	15%
Colesterol	9mg	<1%
Sodio	258mg	11%
Carbohidrato	54g	18%
Fibra	7g	28%
Proteína	9g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías