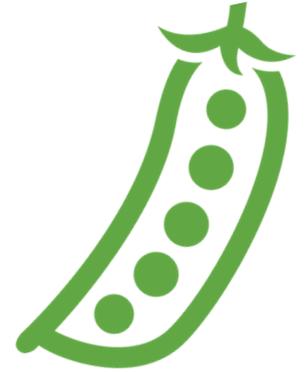


Rollitos frescos vegetarianos

Rinde: 12 rollitos primavera



Ingredientes

- 3 cebollinos cortados en cubos
- 1/4 de repollo pequeño cortado en tiras
- 1 ramito pequeño de hojas de cilantro, sin el tallo
- 1 ramito pequeño de hojas de menta, sin el tallo
- 2 zanahorias ralladas
- 1 paquete de papel de arroz pequeño
- 1/4 de lechuga arrepollada (las hojas separadas)

Instrucciones para adultos

Ayude a los estudiantes a remojar el papel de arroz, disponerlo en una superficie seca y plana, y enrollarlo con los vegetales.

Instrucciones para niños

- Pica los cebollinos y el repollo, rompe el cilantro y la menta, y ralla las zanahorias. Reserva.
- Llena un plato hondo con agua tibia. Sumerge 1 hoja de papel de arroz en el agua durante 3-5 segundos; luego, retírala rápidamente y apoya la hoja en una superficie seca y plana. No la remojes demasiado.
- Coloca media hoja de lechuga sobre el papel de arroz estirado. Agrega 2-4 hojas de menta, 2 ramitas de cilantro, 1 cucharadita de cebollino, 1 de zanahoria y 1 de repollo. Dobla según las instrucciones del paquete de papel de arroz o sigue los pasos del video en línea, en www.foodliteracycenter.org/lesson11. Reserva en un plato limpio y seco.
- Repite el procedimiento hasta que hayas armado 12 rollitos primavera. ¡Sirve con nuestra salsa de soja o nuestra salsa de semillas de girasol! Encuentra las recetas a continuación.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.



Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

Receta de salsa de semilla de girasol



Rinde: 1/2 taza de salsa

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla de semillas de girasol
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de salsa hoisin
1 cucharada de salsa de chile y ajo
1 cucharadita de vinagre de arroz
1 cucharadita de azúcar morena
1 cucharadita de salsa de soja
Agua para diluir

Instrucciones para adultos

Ayude cuando sea necesario.

Instrucciones para niños

- En un bol pequeño o en un frasco con tapa, mide y vuelca los ingredientes. Agita, o bate si estás mezclando en un bol. Si el frasco tiene tapa, asegúrate de que esté bien cerrada antes de agitarlo. Mezcla bien todos los ingredientes.
- Agrega agua, de a 1 cucharada por vez, y mezcla hasta obtener el espesor que desees. La salsa debería ser lo suficientemente liviana para mojar. ¡Sírvela con rollitos frescos vegetarianos o con vegetales cortados!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.



Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

Receta de salsa de soja

Rinde: 2 tazas de salsa

Ingredientes

4 cucharaditas de salsa de soja

1 taza de vinagre de arroz

1 taza de agua

4 cucharaditas de azúcar

Agregados opcionales:

1 diente de ajo pisado

2 cucharaditas de jengibre finamente picado

Jugo de 1/4 de limón

Una pizca de ralladura de limón



Instrucciones para adultos

Ayude cuando sea necesario.

Instrucciones para niños

- En un bol pequeño o en un frasco con tapa, mide y vuelca los ingredientes. Revuelve o bate si estás mezclando en un bol. Si el frasco tiene tapa, asegúrate de que esté bien cerrada antes de agitarlo. Mezcla bien todos los ingredientes.
- Agrega los ingredientes de "agregados opcionales" según tu preferencia. Sirve con rollitos frescos vegetarianos o con vegetales cortados.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

