



Makes: 5 servings
Prep Time: 20 minutes
Total Time: 20 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoons fresh orange juice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon red wine vinegar
- 1/2 teaspoon dijon mustard
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 5 raw beets (about 2 1/2-3 cups grated), with greens still attached
- 2 carrots
- 2 apples, cored and sliced
- 5 slices cheddar cheese
- 5 (8-inch) whole-wheat tortillas

Source: ChopChop Magazine



The Food Trust
THEFOODTRUST.ORG



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

Special thanks to our farmers
market sponsor:
Green Mountain Energy



BEET & CARROT SLAW WRAP

DIRECTIONS

1. To make the dressing: put the orange juice, oil, vinegar, mustard, salt, and pepper in the jar, screw the lid on tightly, and shake well.
2. Cut the greens off the beets and pull the leaves from the stems (discard or compost the stems). Wash the leaves, then stack them and roll them. Slice the roll crosswise into thin (1/4-inch) ribbons.
3. Peel the beets and the carrots and shred them using the grater.
4. Put the beet leaves and the shredded beets and carrots in the bowl, and toss them with the dressing.
5. For each wrap, put 1/5 of the slaw, 1/5 of the sliced apples, and 1 slice of cheddar cheese inside a tortilla. Roll the tortilla from the bottom up, tucking in the sides as you go. Secure the wrap with a toothpick, if you like, and serve right away.

WATCH US COOK THE RECIPE!



SCAN ME

Watch an interactive lesson
and see our educators
demonstrate the recipe at
thefoodtrust.org/online-learning

Answer a few questions
and you'll receive **\$4 in**
free Food Bucks to use at
your nearby participating
farmers market!



Porciones: 5

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo Total: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de jugo de naranja fresco (de 1/2 naranja)
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1/2 cucharadita de mostaza dijon
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 5 betabeles crudos con los tallos y hojas todavía unidas (como 2 1/2 a 3 tazas ya rayados)
- 2 zanahorias
- 2 manzanas sin corazón y rebanadas
- 5 rebanadas de queso cheddar
- 5 tortillas de trigo entero

Origen: Chop Chop Magazine



The Food Trust

THEFOODTRUST.ORG



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

Un agradecimiento especial a
nuestro patrocinador del mercado
de agricultores.:
Green Mountain Energy



ROLLOS DE ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

DIRECCIONES

1. Para preparar el aderezo: Agrega el jugo de naranja, aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta en el frasco, coloca la tapa, ciérralo y agítalo bien.
2. Corta las hojas y los tallos de los betabeles (deshecha los tallos o guárdalos para compost). Lava las hojas, y después apílalas y enróllalas. Rebana el rollo a lo ancho en listones delgados (1/4 de pulgada).
3. Pela los betabeles y las zanahorias y rállalas usando el rallador.
4. Agrega las hojas y los betabeles rallados en el tazón, y revuélvelos con el aderezo.
5. En cada rollo, pon 1/5 de la ensalada, 1/5 de las rebanadas de manzana y 1 rebanada de queso cheddar dentro de una tortilla. Enrolla la tortilla de abajo hacia arriba, metiendo los lados mientras avanzas. Asegura el rollo con un palillo si tú quieres y sirve inmediatamente.

**MÍRANOS
COCINAR LA
RECETA!**



SCAN ME

Vea una lección interactiva
y vea a nuestros
educadores demostrar la
receta en
[thefoodtrust.org/
online-learning](http://thefoodtrust.org/online-learning)

Responda algunas
preguntas y recibirá **\$ 4 en**
cupones food bucks para
usarlo en su mercado local
de agricultores