



Tortilla Roll Up with Hummus

8 Servings • 1 Serving = 1 Wrap

Tips On Hummus



How To Store

Store homemade or opened hummus in an airtight container in the refrigerator for 4–7 days



How To Use

Serve as a dip with pita, veggies, or crackers; spread on sandwiches, wraps, or toast.



Health Benefits

High in plant-based protein & fiber from chickpeas for satiety & digestion.

INGREDIENTS

Tortilla Roll Up

- 8 whole wheat tortillas
- 1 cup prepared hummus
- 1 cup spinach
- ½ cup red bell pepper, sliced into matchsticks
- ½ cup cucumber, sliced into matchsticks
- 1/2 cup matchstick carrots

Hummus

- 1 cup garbanzo beans, drained & rinsed
- 2 Tablespoons tahini
- 3 Tablespoons lemon or lime juice
- 2 Tablespoons water
- ½ teaspoon garlic powder
- 2 Tablespoons olive oil
- ¼ tsp salt

DIRECTIONS

1. Prepare hummus: to a blender or food processor add garbanzo beans, tahini, lemon juice, water, garlic powder, olive oil and salt.
2. Blend until smooth.
3. Spread 2 Tablespoons hummus onto each tortilla.
4. Divide spinach and place onto each tortilla.
5. Next add both the bell pepper and cucumber.
6. Top with the matchstick carrots.
7. Fold over the sides and roll like a burrito.
8. Slice each wrap into halves.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Wrap (99g)

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 3g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 260mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.



Wrap de vegetales con hummus

8 Porciones • 1 Porción = 1 Rollito

Tips de Zanahorias



Como Almacenar

Mantenga las zanahorias en el cajón para verduras del refrigerador.



Como Utilizar

Las zanahorias son excelentes en sopas, ensaladas, wraps o asadas como guarnición.



Beneficios Saludables

Las zanahorias son una gran fuente de vitaminas A y K y fibra.

INGREDIENTES

Wrap de vegetales

- 8 tortillas de trigo integral
- 1 taza de hummus preparado
- 1 taza de espinaca
- ½ taza pimiento rojo, cortado en tiras finas
- ½ taza pepino, cortado en tiras finas
- ¼ taza de zanahorias en tiras finas

Hummus

- 1 taza de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 Cucharadas de tahini
- 3 Cucharadas de jugo de limón o lima
- 2 Cucharadas de agua
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Preparar hummus: en una licuadora o procesador de alimentos, agregar los garbanzos, tahini, jugo de limón, agua, ajo en polvo, aceite de oliva y sal.
2. Licuar hasta obtener una mezcla suave.
3. Untar 2 cucharadas de hummus en cada tortilla.
4. Distribuir la espinaca y colocarla sobre cada tortilla.
5. Luego agregar tanto el pimiento como el pepino.
6. Cubrir con las zanahorias en bastones.
7. Doblar los lados y enrollar como un burrito.
8. Cortar cada wrap por la mitad.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Wrap (99g)

Amount per serving
Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 3g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 260mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefs.org/recipes



www.chefs.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es una proveedora de igualdad de oportunidades.