

Caras de Vegetales

INGREDIENTES:

Tortilla integral o pita integral o tortilla de espinacas
1-2 cucharadas de hummus (regular o de remolacha)
hummus)
Pimientos morrones cortados en cubitos y en rodajas
finas de varios
colores
Tomates cherry a la mitad
Pepinos en rodajas
Floretes de brócoli
Zanahorias (en palitos y / o ralladas)
Tallos de apio
Aceitunas negras
Brotos de alfalfa



DIRECCIONES:

1. Extienda el hummus sobre la tortilla.
2. ¡Sea creativo! Agrega diferentes ingredientes para hacer muecas.
3. Agregue dos verduras en lugar de los ojos.
4. Coloque una verdura en lugar de la nariz y otra para la boca.
5. Coloque dos verduras en lugar de las mazorcas.
6. Enróllelo como un burrito o envuelva.