

Ganador del tercer premio de recetas de tortillas

Craig T., Roanoke, Virginia
"Ensalada del Transbordador de Tortillas"*

*Recibe su nombre porque puedes usarlo como "transbordador" de tu ensalada camino a la escuela.



Ingredientes:

- 1 tortilla
- 1-2 cucharadas de aderezo estilo "ranch"
- 1 hoja grande de lechuga
- 4-6 hojas de espinaca cruda
- 1 cucharada de semillas de girasol
- 1 cucharada de queso desmenuzado
- 1 cucharada de zanahoria rallada

Instrucciones:

Unta el aderezo estilo "ranch" sobre la tortilla. Luego, rompe las hojas de lechuga y espinaca en trozos del tamaño de un mordisco. Mezcla las semillas de girasol, el queso y las zanahorias con las hojas de ensalada. Coloca esta mezcla de ensalada en la tortilla y enróllala como si fuera un burrito. Puedes comer tu Ensalada del Transbordador de Tortillas ahora o llevarla a la escuela en tu caja para el almuerzo.