



Rockin' Roll-Ups

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 roll-up

Cost: \$1.68 per recipe, \$1.68 per serving

Ingredients

- 1 whole wheat tortilla
- 2 tablespoons hummus
- 1 tablespoon shredded reduced-fat cheese
- 1 tablespoon shredded carrots
- 3-4 cucumber slices
- 3-4 apple slices

Directions

- 1) Put 1 tortilla on a plate.
- 2) Spread the hummus on half of the tortilla.
- 3) Layer on the cheese, carrots, cucumber, and apple slices.
- 4) Roll up the tortilla around the fillings and cut in half.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 roll-up

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 32g 12%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 84mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 173mg 4%

*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.



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Rock 'n' Rollos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 rollo

Costo: \$1.68 por receta, \$1.68 por porción

Ingredientes

- 1 tortilla integral
- 2 cucharadas hummus
- 1 cucharada queso rallado bajo en grasa
- 1 cucharada zanahorias ralladas
- 3-4 rebanadas pepino
- 3-4 rebanadas manzana

Preparación

- 1) Coloca 1 tortilla en un plato.
- 2) Esparce el hummus sobre la mitad de la tortilla.
- 3) Agrega en capas el queso, zanahorias, pepino y rebanadas de manzana.
- 4) Enrolla la tortilla junto con el relleno y corta a la mitad.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1 servings per container | |
| Serving size | 1 roll-up |
| Amount per serving | |
| Calories | 220 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 2.5g | 13% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 490mg | 21% |
| Total Carbohydrate 32g | 12% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 9g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 84mg | 6% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 173mg | 4% |

*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.



Consejo para ahorrar dinero:
 Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

THE
 UNIVERSITY
 OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Rock 'n' Rolinhos

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 rolinho

Custo: \$1.68 por receita, \$1.68 por porção

Ingredientes

- 1 tortilha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de húmus
- 1 colher de sopa de queijo com teor reduzido de gordura, ralado
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 3 a 4 fatias de pepino
- 3 a 4 fatias de maçã

Modo de Preparo

- 1) Coloque 1 tortilha em um prato.
- 2) Espalhe o húmus na metade da tortilha.
- 3) Recheie com o queijo, a cenoura, o pepino e as fatias de maçã.
- 4) Enrole a tortilha com os recheios e corte ao meio.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 roll-up

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 32g 12%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 84mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 173mg 4%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.