

Microgreens Roll Ups

serves 6

Ingredients

3 12-inch or 6 6-inch wheat wraps

1 8 oz. package cream cheese

½ cup mixed herbs, chopped (chives, thyme, cilantro, parsley, basil, etc)

1 teaspoon garlic powder (use more if you love garlic)

2 cups microgreens

Directions

1. Take cream cheese out of the refrigerator 30 minutes before you want to use it so it can get to room temperature. This will make it easier to mix.
2. In a bowl, mix the cream cheese, herbs and garlic powder with a large spoon. You may choose to add ½ teaspoon salt. Divide the cream cheese equally among the wraps. Spread the cream cheese into a thin layer across the whole surface of the wrap and top with microgreens. If you want, add 1 or 2 slices chicken or turkey breast as well!
3. Roll the wraps up tight! Use a kid's chef knife to cut the roll into rounds.

Recipe Adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower



ROLLITES DE MICROVERDES

para 6 personas

Ingredientes

3 de 12 pulgadas o 6 de 6 pulgadas de tortillas de trigo

1 paquete de queso crema

½ taza de hierbas mixtas, picadas (cebollino, tomillo, cilantro, perejil, albahaca, etc.)

1 cucharadita de ajo en polvo

2 tazas de microgreens

Direcciones

1. Saque el queso crema del refrigerador 30 minutos antes de que quiera usarle para que pueda alcanzar la temperatura ambiente. Este facilitará la mezcla.
2. En un tazón, mezcle el queso crema, las hierbas y el ajo en polvo con una cuchara grande. Puede elegir agregar ½ cucharadita de sal. Divide el queso crema en partes iguales entre las tortillas. Extienda el queso crema en una capa delgada en toda la superficie de la envoltura y ponga una línea de microgreens. Si lo desea, agregue 1 o 2 rebanadas de pechuga de pollo o pavo también o otra proteína.
3. ¡Enrolla bien las tortillas! Use un cuchillo de chef para niños para cortar el rollo en rondas.

Receta adaptada por Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower

