



FRESH RAINBOW ROLL

PREP TIME: 15 MINUTES SERVES: 3-4 PEOPLE

SWAP SCORE:
Choose Often

INGREDIENTS:

- 1 Carrot
- 1 Mango (and/or strawberries)
- 1 Cucumber (and/or cabbage)
- 4 pieces of Rice Paper
- Mint leaves

MATERIALS:

- Knife
- Cutting board
- 2 bowls

- 1** Wash carrot, mango, and cucumber. Remove mango and carrot skin. Cut cucumber, carrot and mango into thin strips, and set them aside in a bowl.
- 2** Prepare a large bowl of warm water.
- 3** Do one roll at a time. Place 1 piece of rice paper into warm water and take it out immediately when it turns soft.
- 4** Place softened rice paper on a flat plate. Put prepared fruits and vegetables in the middle, top with a sprig of mint and wrap into a roll and serve.

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



ROLLO ARCOÍRIS FRESCO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

PORCIONES: 3-4 PERSONAS

SWAP SCORE:
Elige con
Frecuencia

INGREDIENTES:

- 1 zanahoria
- 1 mango (y/o fresas)
- 1 pepino (y/o repollo)
- 4 piezas de papel de arroz
- hojas de menta

MATERIALES:

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- 2 tazones

- 1 Lave la zanahoria, el mango y el pepino. Retire la piel del mango y la zanahoria. Corte el pepino, la zanahoria y el mango en tiras finas y resérvelos en un tazón.
- 2 Prepare un recipiente grande con agua tibia.
- 3 Enrolle un rollo a la vez. Sumerja un trozo de papel de arroz en agua tibia y sáquelo inmediatamente cuando se ablande.
- 4 Coloque papel de arroz ablandado en un plato plano. Coloque las frutas y verduras preparadas en el centro, cúbralo con una ramita de menta, enróllalo y sírvalo.

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



WOULO LAKANSYÈL FRE

TAN PREPARASYON: 15 MINIT

PÒSYON: 3-4 MOUN

SWAP SCORE:
Chwazi Souvan

ENGREDYAN:

- 1 kawòt
- 1 Mango (ak/oswa frèz)
- 1 konkonm (ak/oswa chou)
- 4 moso papye diri
- Fèy mant

MATERYÈL:

- Kouto
- Planch koupe
- 2 bòl

- 1 Lave kawòt, mango, ak konkonm. Retire po mango a ak kawòt la. Koupe konkonm, kawòt ak mango an ti bann mens, epi mete yo sou kote nan yon bòl.
- 2 Prepare yon gwo bòl dlo tyèd.
- 3 Fè yon woulo alafwa. Mete yon moso papye diri nan dlo tyèd epi retire li touswit lè li vin mou.
- 4 Mete papye diri ki vin mou a sou yon plat plat. Mete fwi ak legim prepare yo nan mitan an, mete yon ti branch mant sou tèt epi vlope yo nan yon woulo epi sèvi.

Se pwogram YMCA SNAP-Edikasyon ki bay materyèl sa a ak finansman nan Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA. USDA se yon founisè ak yon anplwayè opòtinite egal.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



ROLO FRESCO ARCO-ÍRIS

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

SERVE: 3-4 PESSOAS

PONTUAÇÃO DE
TROCA: Escolha
Frequentemente

INGREDIENTES:

- 1 cenoura
- 1 manga (e/ou morangos)
- 1 pepino (e/ou repolho)
- 4 pedaços de papel de arroz
- Folhas de menta

MATERIAIS:

- Faca
- Tábua de corte
- 2 tigelas

- 1 Lave a cenoura, a manga e o pepino. Retire a casca da manga e da cenoura. Corte o pepino, a cenoura e a manga em tiras finas e reserve em uma tigela.
- 2 Prepare uma tigela grande com água morna.
- 3 Enrole um rolo de cada vez. Coloque um pedaço de papel de arroz em água morna e retire-o imediatamente quando estiver macio.
- 4 Coloque papel de arroz amolecido em um prato raso. Coloque frutas e vegetais preparados no meio, cubra com um raminho de hortelã, enrole como um rocambole e sirva.

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA, com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA). O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



SNAP
Nutrition
Education
Healthy Food. Healthy Moves. Healthy YOU.



新鲜彩虹卷

准备时间: 15 分钟 份量: 3-4 人

交换分数: 经常选择

原料:

- 1 胡萝卜
- 1个芒果 (和/或草莓)
- 1 根黄瓜 (和/或卷心菜)
- 4张宣纸
- 薄荷叶

材料:

- 刀
- 切菜板
- 2碗

- 1 清洗胡萝卜、芒果和黄瓜。去掉芒果和胡萝卜的皮。将黄瓜、胡萝卜和芒果切成细丝，放入碗中备用。
- 2 准备一大碗温水。
- 3 一次做一个卷。将一张米纸放入温水中，变软后立即取出。
- 4 将软化的米纸放在平盘上。将准备好的水果和蔬菜放在中间，上面放一小枝薄荷，卷成卷即可食用。

本材料由基督教青年会补充营养援助计划 (SNAP) 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是一个机会均等的提供者和雇主。



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 3-4 ЧЕЛОВЕКА

ОБМЕН СЧЕТАМИ:
Выбирайте часто

СВЕЖИЙ РАДУЖНЫЙ И РОЛЛ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 морковь
- 1 манго (и/или клубника)
- 1 огурец (и/или капуста)
- 4 листа рисовой бумаги
- Листья мяты

МАТЕРИАЛЫ:

- Нож
- Разделочная доска
- 2 миски

- 1 Вывойте морковь, манго и огурец. Снимите кожуру с манго и моркови. Нарезьте огурец, морковь и манго тонкой соломкой и отложите их в миску.
- 2 Приготовьте большую миску с теплой водой.
- 3 Делайте по одному роллу за раз. Положите 1 лист рисовой бумаги в теплую воду и выньте его сразу, как только он станет мягким.
- 4 Размягченную рисовую бумагу выложите на плоскую тарелку. В середину положите подготовленные фрукты и овощи, сверху положите веточку мяты, заверните в рулет и подавайте.

Этот материал предоставлен программой YMCA SNAP-Education при финансовой поддержке Программы дополнительной продовольственной помощи (SNAP) Министерства сельского хозяйства США. Министерство сельского хозяйства США является поставщиком и работодателем равных возможностей.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM



لفائف قوس قزح طازجة

وقت التحضير: 15 دقيقة تكفي لـ 3-4 أشخاص

نقاط المبادلة:
اختر كثيرًا

مكونات:

- 1 جزرة
- 1 مانجو (و/أو فراولة)
- 1 خيار (و/أو ملفوف)
- 4 قطع من ورق الأرز
- أوراق النعناع

مواد:

- سكين
- لوح التقطيع
- 2 وعاء

1 اغسل الجزر والمانجو والخيار. أزل قشر المانجو والجزر. قطع الخيار والجزر والمانجو إلى شرائح رفيعة، وضعها جانبًا في وعاء.

2 حضري وعاء كبيرًا من الماء الدافئ.

3 لفّها واحدة في كل مرة. ضع قطعة من ورق الأرز في ماء دافئ، ثم أخرجها فورًا عندما تنضج.

4 ضع ورق الأرز المطري على طبق مسطح. ضع الفواكه والخضراوات المُجهّزة في المنتصف، ثم ضع فوقها غصن نعناع، ثم لفّها على شكل لفافة وقدمها.

يُقدّم برنامج YMCA SNAP-Education هذه المادة بتمويل من برنامج مساعدة التغذية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وتُطبق وزارة الزراعة الأمريكية مبدأ تكافؤ الفرص في توفير فرص العمل.



GLUTEN-FREE



LOW ADDED SUGAR



VEGAN



VEGETARIAN



LOW SODIUM