

Swiss Chard Roll Ups

Time needed: 20 minutes Servings: 4

Dark, leafy green vegetables are among the most nutrient-dense foods. Although kale is often considered the king of greens, Swiss chard is equally impressive in its wide array of nutritional benefits. This is a delicious, low carb way to eat more vegetables and is fun to make!



Red Swiss Chard

INGREDIENTS

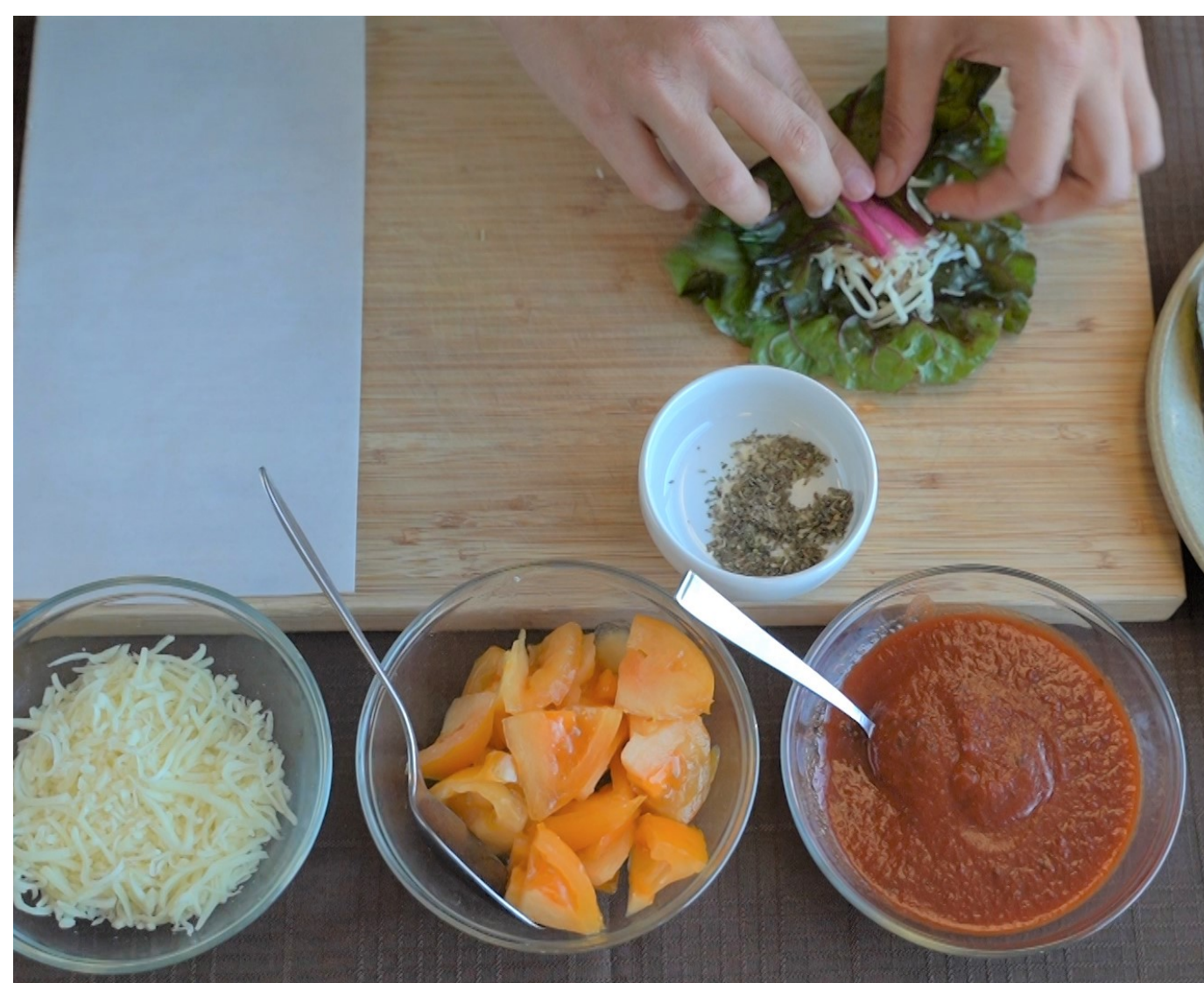
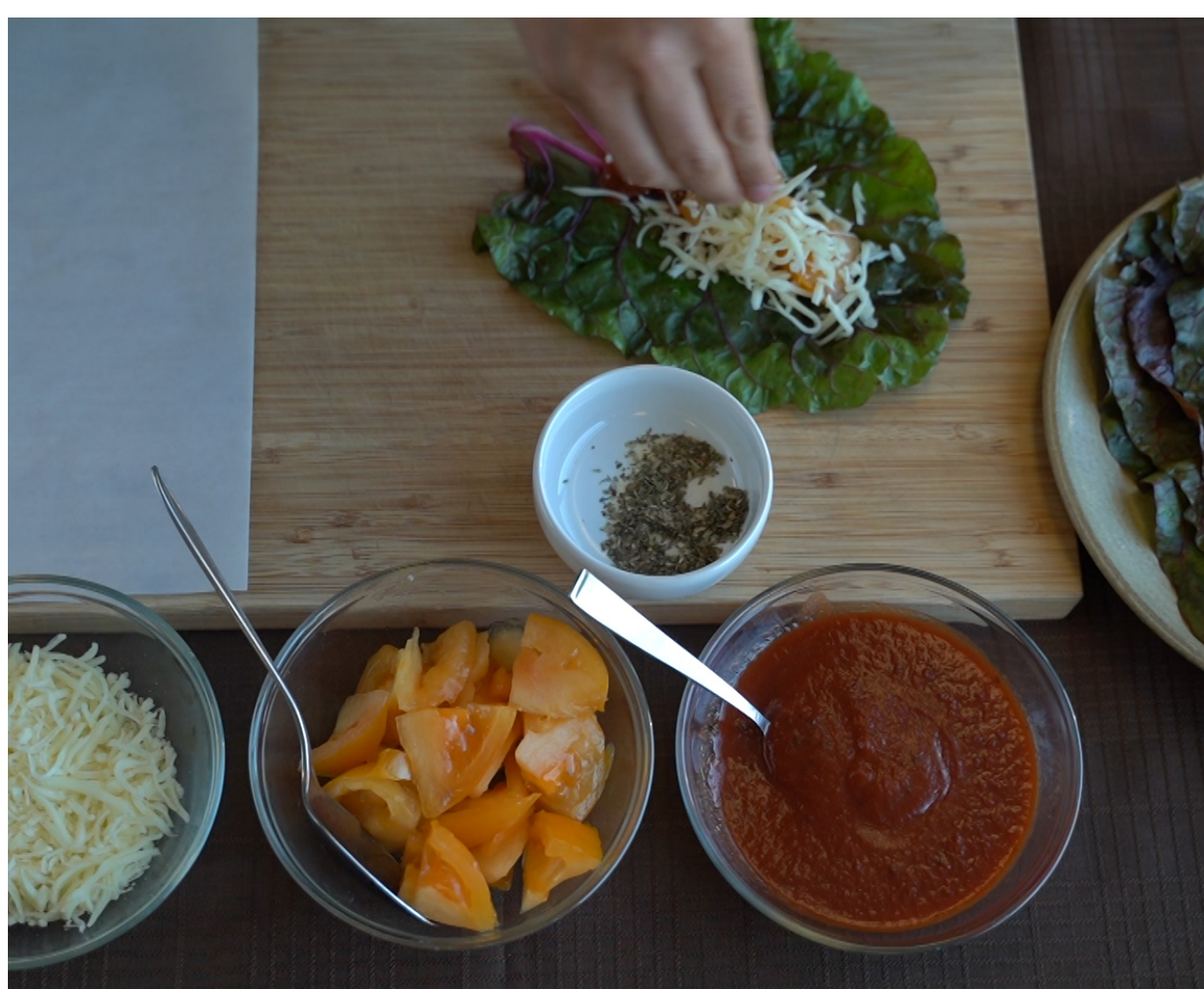
- 12 leaves Swiss chard, rinsed
- 4 oz. part-skim sliced or shredded mozzarella
- 6 small tomatoes (or 3 large), diced
- 1 teaspoon garlic
- Salt, to taste
- Herb seasoning (optional)
- Thinly sliced vegetables (optional)

DIRECTIONS

1. Cut off the thickest part of the stem of Swiss chard (about 1/3 of the way up from the bottom of the leaf).
2. Place 4 rinsed leaves on a microwave-safe plate and microwave on HIGH for about 25 seconds.
3. Lay the leaves face-down on a nonstick pan with stems lined up. Lay 1 oz. cheese in the center, in a 2-inch long rectangle, from north to south direction.
4. Add 3 tablespoons of diced tomatoes over the cheese, and sprinkle of seasoning over the tomatoes.
5. Fold north and south ends of leaf over the filling, then fold in the sides to create a burrito-like wrap.
6. Place on nonstick pan, stem side up. Repeat with remaining leaves and filling. Preheat oven to "broil".
7. Broil for 2 minutes. Flip wraps over, and broil other side 2 minutes more. Sprinkle salt over the top, if desired.



Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Recipe from Skagit Farmers Market Flash; Photos by SandG Productions



Rollos de Acelga

Tiempo Necesario: 20 minutos Porciones: 4

¡Esta es una manera deliciosa y baja en carbohidratos para comer más vegetales, es fácil y divertida de hacer!

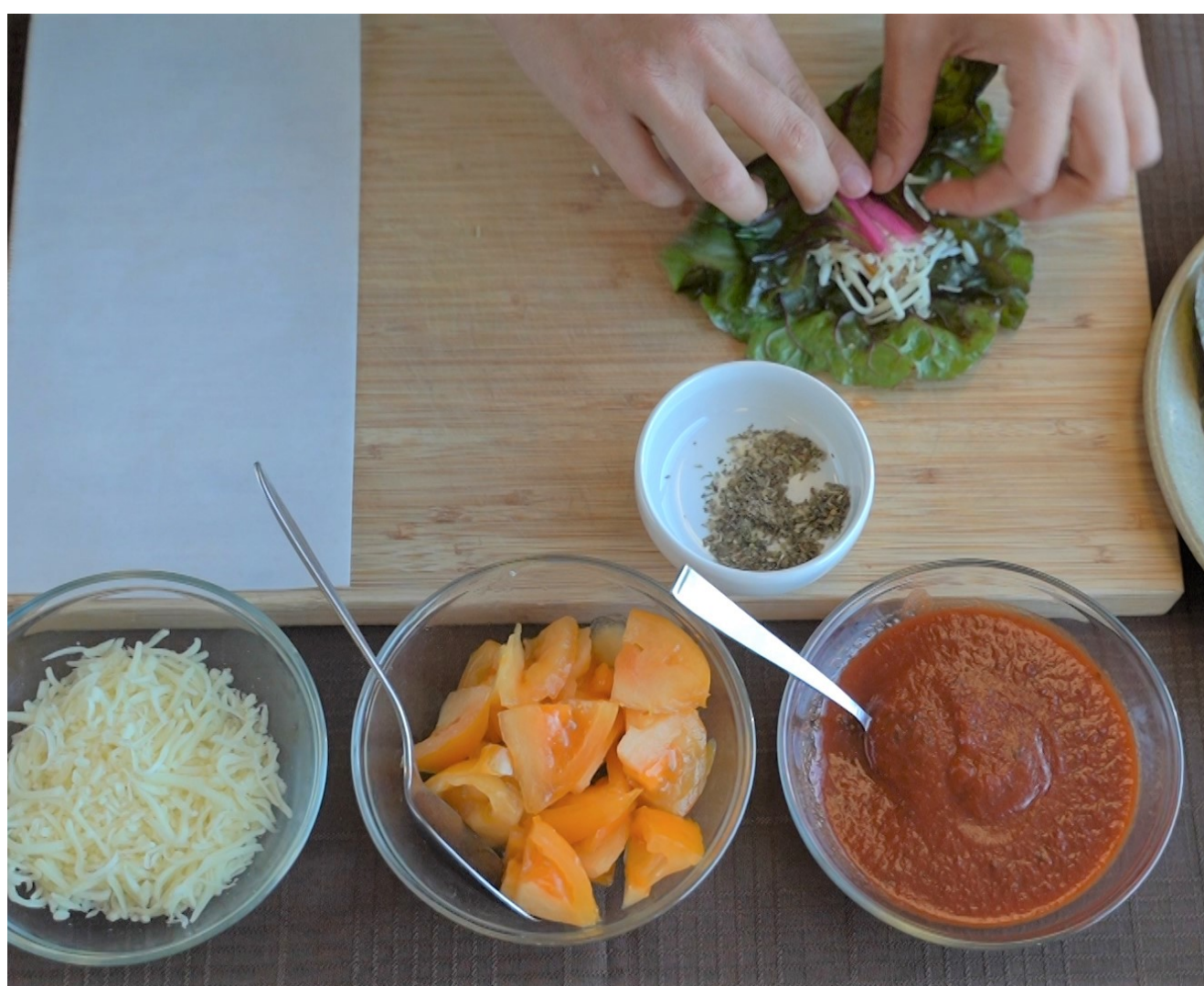
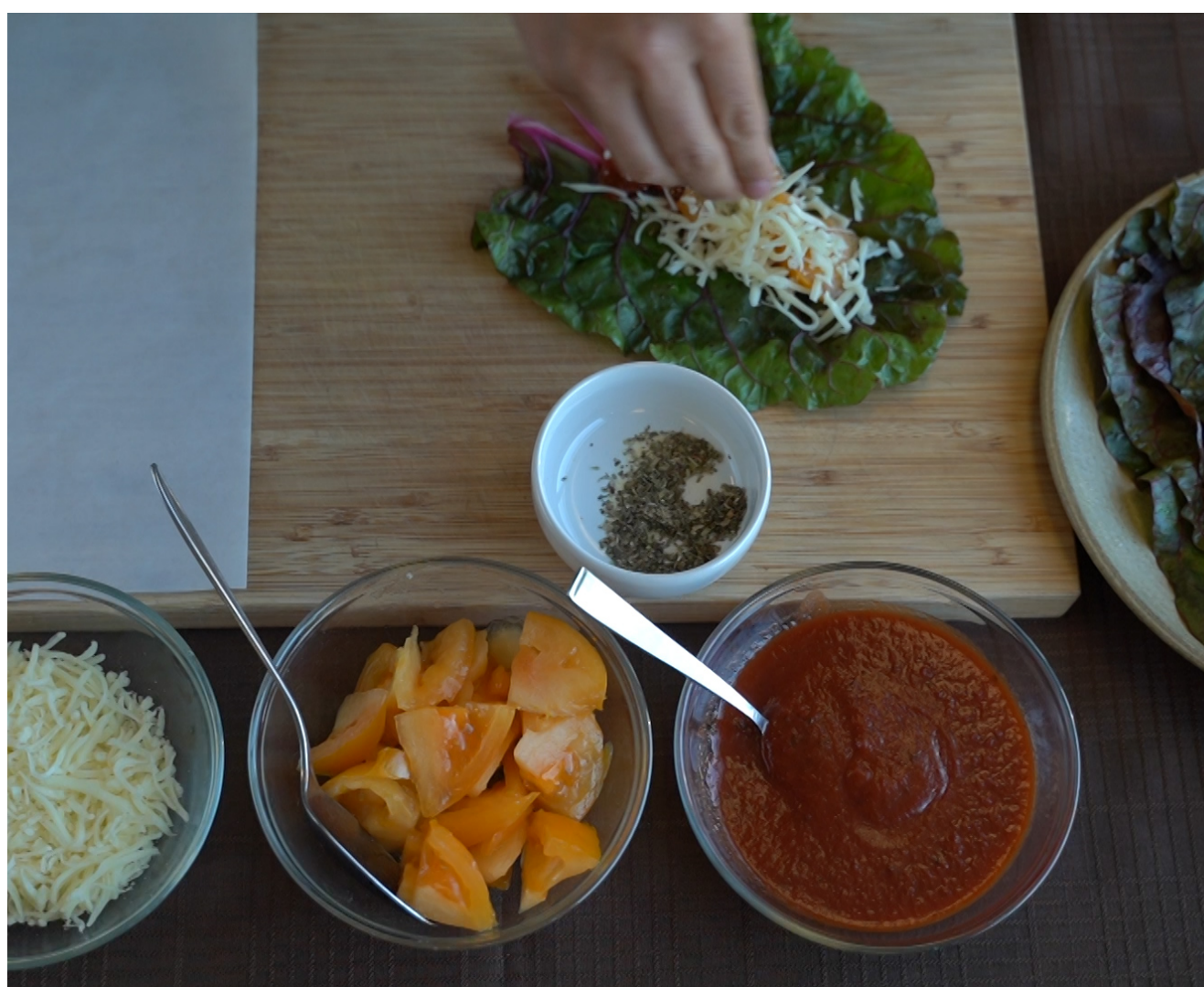
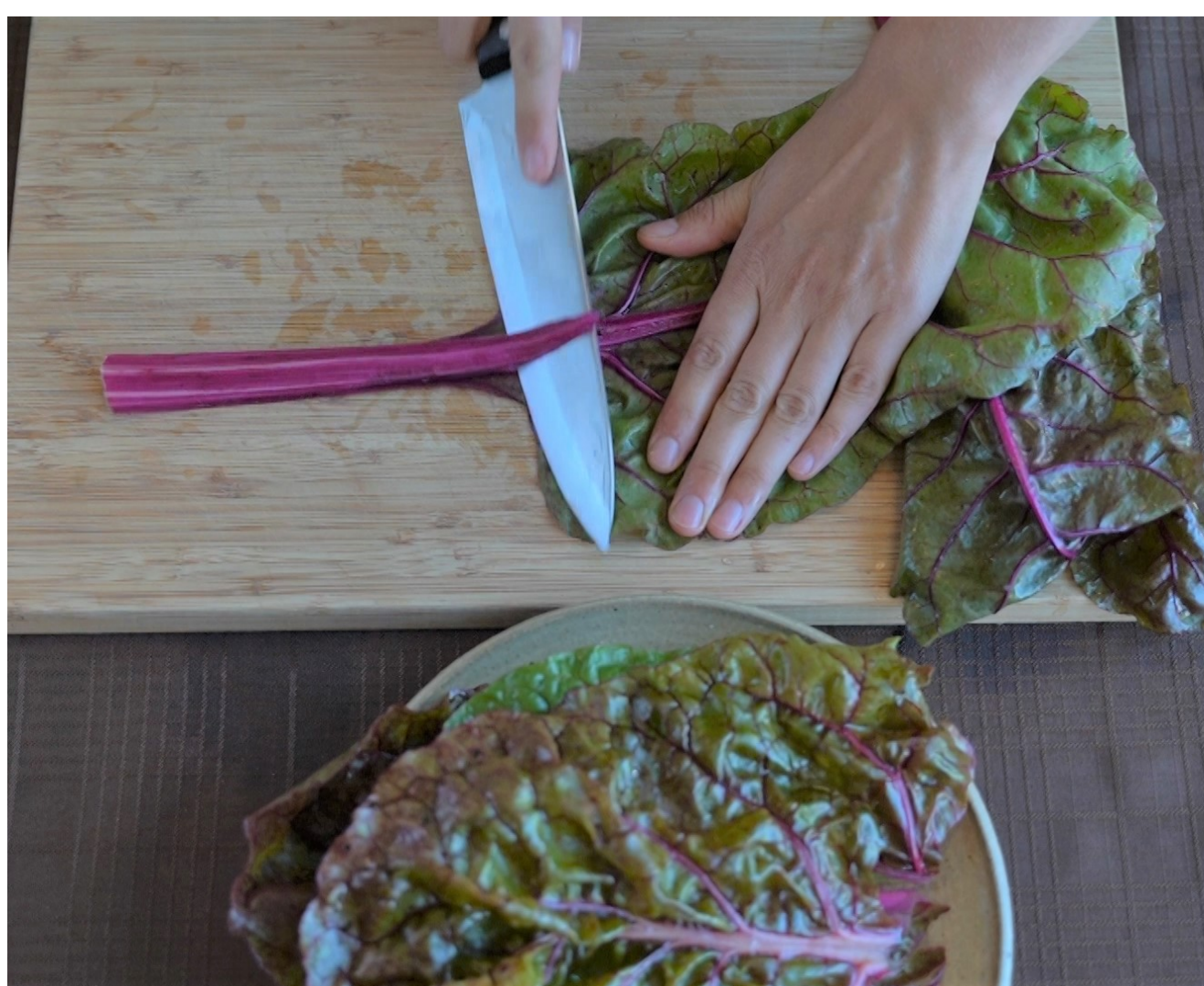
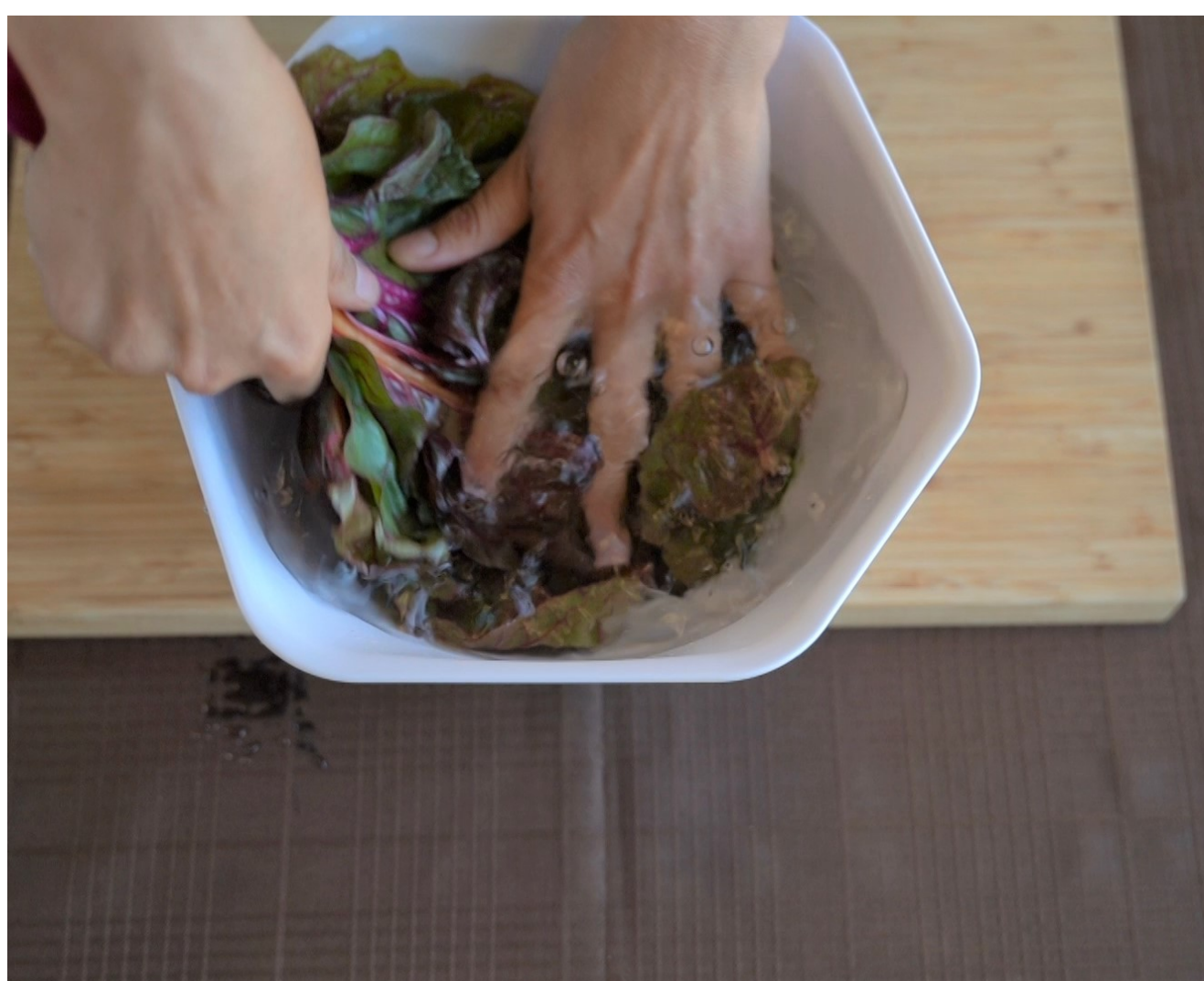
INGREDIENTES

- 12 hojas de acelga, enjuagadas
- 4 oz. de queso mozzarella cortado en rodajas
- 6 tomates pequeños (o 3 grandes) cortados en cuadritos
- 1 diente/1 cucharadita de ajo
- Sal a gusto
- Condimento de hierbas (opcional)
- Verduras en rodajas finas (opcional)

DIRECCIONES

1. Corte la parte más gruesa del tallo de la acelga suiza (alrededor de 1/3 desde la parte inferior de la hoja hacia arriba).
2. Coloque 4 hojas enjuagadas en un plato para microondas y ponga el plato en el microondas en ALTO aproximadamente 25 segundos.
3. Coloque las hojas boca abajo sobre una bandeja antiadherente con los tallos alineados. Ponga 1 oz de queso en el centro, en un rectángulo de 2 pulgadas de largo a lo largo. Agregue 3 cucharadas de los tomates cortados en cuadritos sobre el queso y espolvoree aproximadamente 1/16 cucharadita de condimento sobre los tomates.
4. Doble los lados de la hoja a lo largo sobre el relleno, luego doble los otros lados para crearlo como un burrito. Coloque sobre la bandeja antiadherente, con el tallo hacia arriba. Repita con las hojas restantes y el relleno. Precaliente el horno para "asar".
5. Ase a la parrilla durante 2 minutos. Voltéelo y ase al otro lado por 2 minutos más. Ponga sal por la encima si desee.

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver receta y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Receta de Skagit Farmers Market Flash
Fotos by SandG Productions



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION