

Ideas for Iceberg!



Did you know...
Iceberg lettuce is 96% water and helps keep you well hydrated!

Easy Recipes for Iceberg Lettuce

Iceberg lettuce is easy to use in salads, shredded in snacks, and on sandwiches.

Crunchy Vegetable Wraps

MAKES 4 SERVINGS | SERVING SIZE: 3/4 CUP

Ingredients

- 4 tablespoon cream cheese, low-fat
- 2 flour tortillas (try whole wheat)
- 1/2 tablespoon ranch seasoning mix (1/2 teaspoon)
- 1/4 cup broccoli (washed and chopped)
- 1/4 cup carrot (peeled and grated)
- 1/4 cup zucchini (washed and cut into small strips)
- 1/4 cup summer squash (yellow, washed and cut into small strips)
- 1/2 tomato (diced)
- 1/8 cup green bell pepper (seeded and diced)
- Optional: 2 tablespoon chives (chopped fine)

Directions

1. In a small bowl, stir ranch seasoning into cream cheese, chill.
2. Wash and chop vegetables.
3. Steam broccoli in microwave for 1 minute with 1 tablespoon of water.
4. Spread cream cheese onto flour tortilla, staying one inch from edge.
5. Sprinkle vegetables over cream cheese. Roll tortilla tightly.
6. With a sharp knife slice into circles and serve.

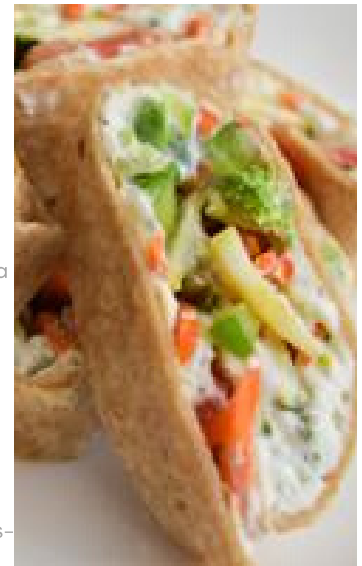
Notes

Try different vegetables, herbs and spices that you

have on hand

You can substitute pre-made flavored cream cheeses—chive, herb or vegetable

Try a sweet cream cheese and add fruit to your wrap for a different twist.



Tasty Taco Rice Salad

MAKES 8 SERVINGS | SERVING SIZE: 1 1/2 CUP

Ingredients

- 1 pound lean ground beef
- 1 1/2 cups instant brown rice, cooked
- 2 cups water
- 1 cup onion, chopped
- 1 tablespoon chili powder
- 3 cups tomatoes, chopped
- 1 seeded jalapeño, finely chopped
- 2 cups spinach or romaine lettuce
- 1 1/2 cups low-fat cheese, shredded

Directions

1. Wash onion, tomatoes, jalapeño, and iceberg lettuce before preparing.
2. Cook ground meat in a large skillet until brown (160° F). Drain off fat.
3. Add rice, water, onion, and chili powder to meat in skillet. Cover. Simmer over low heat about 15 minutes to cook rice.
4. Add tomatoes and jalapeño. Heat for 2-3 minutes.
5. Place layers of iceberg lettuce, rice mixture, and cheese on plate. Serve immediately.



Ideas para Iceberg!



Sabías...

La lechuga Iceberg es 96% de agua y te ayuda a mantenerte bien hidratado.

Recetas fáciles para lechuga iceberg

La lechuga iceberg es fácil de usar en ensaladas, rallada en bocadillos y en sándwiches.

Envolturas de vegetales crujientes

RINDE 4 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3/4 TAZA

Ingredientes

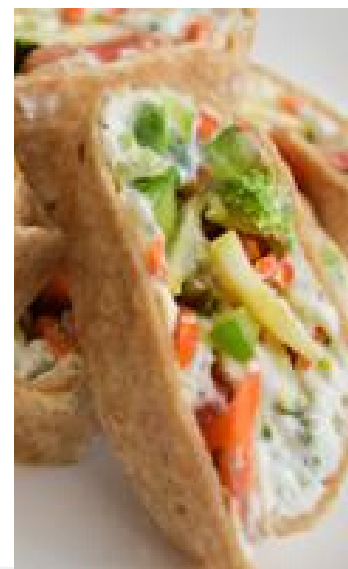
- 4 cucharadas de queso crema, bajo en grasa
- 2 tortillas de harina
- 1/2 cucharada de mezcla de aderezo ranch (1/2 cucharadita)
- 1/4 taza de brócoli (lavado y picado)
- 1/4 taza de zanahoria (pelada y rallada)
- 1/4 taza de calabacín (lavado y cortado en tiras pequeñas)
- 1/4 taza de calabaza de verano (amarilla, lavada y cortada en tiras pequeñas)
- 1/2 tomate (cortado en cubitos)
- 1/8 taza de pimiento verde (sin semillas y cortado en cubitos)
- 2 cucharadas de cebollín (picado fino)

Direcciones

1. En un tazón pequeño, revuelva el condimento del rancho con el queso crema y enfríe.
2. Lavar y picar las verduras.
3. Cocine al vapor el brócoli en el microondas durante 1 minuto con 1 cucharada de agua.
4. Extienda el queso crema sobre la tortilla de harina, manteniéndose a una pulgada del borde.
5. Espolvorea las verduras sobre el queso crema. Enrolle la tortilla con fuerza.
6. Con un cuchillo afilado, corte en círculos y sirva.

Notas

- Prueba diferentes verduras, hierbas y especias.
- Puede sustituir el queso crema con sabor precocinado: cebollino, hierba o verdura
- Pruebe un queso crema dulce y agregue fruta a su envoltura para darle un toque diferente.



Ensalada sabrosa de arroz con taco

RINDE 8 PORCIONES | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 1/2 TAZA

Ingredientes

- 1 libra de carne molida magra
- 1 1/2 tazas de arroz integral instantáneo, cocido
- 2 tazas de agua
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 3 tazas de tomates picados
- 1 jalapeño sin semillas, finamente picado
- 2 tazas de espinacas o lechuga romana
- 1 1/2 tazas de queso bajo en grasa, rallado

Direcciones

1. Lave la cebolla, los tomates, el jalapeño y la lechuga iceberg antes de prepararlos.
2. Cocine la carne molida en una sartén grande hasta que se dore (160° F). Escurrir la grasa.
3. Agregue arroz, agua, cebolla y chile en polvo a la carne en la sartén. Cocine a fuego lento unos 15 minutos para cocinar el arroz.
4. Agrega los tomates y el jalapeño. Calienta por 2-3 minutos.
5. Coloque capas de lechuga iceberg, mezcla de arroz y queso en el plato. Servir inmediatamente.



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.