Pita de Pavo como “Bocadillos de Ardilla”

Sirve: 14o56 Porciones

	14 Porciones		56 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pita, integral,de 4”		14		56
Aguacate, cortado en rebanas		1 tza		4 tzas
Lechuga, rallada		1 tza		4 tzas
Tomate, picado		1 1/2 tzas		6 tzas
Zanahorias, ralladas		1 tza		4 tzas
Pechuga de pavo, magra, carne blanca (cocinada)	2 lbs		8 lbs	
Mostaza dulce		1/2 tza		2 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**229**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	44 mg
Sodio	**400 mg**
Total de Carbohidrato	**22 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**23 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Corte cada pita por la mitad.
2. Esparza 1 cucharada de mostaza en cada pita.
3. Ponga ½ taza de la mezcla de todos los ingredientes en cada pita. (Puede agregar más si lo necesita)

4. Póngle 1 pedazo de avocado por encima.

Notas

Consejo para servir:

Use lo que le sobre de un plato de pavo o pollo para hacer esta comida en un día ocupado. Si usa muchos vegetales puede hacer de este plato una buena opción para el almuerzo o la cena.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware. Recipe adapted from Disney Family Fun Magazine Website.