

Pan Pita Relleno con Duraznos y Mantequilla de Cacahuete

Rinde 4 porciones

Ingredientes

2	panes pita de harina de trigo integral medianos
1/4 taza	mantequilla de cacahuete baja en grasa
	manzana sin corazón y picada en rodajas finas (1/2)
1/2	banana (guineo) picada en rodajas finas
1/2	durazno fresco picada en rodajas finas

Instrucciones

1. Corte los panes pita por la mitad para preparar 4 "bolsillos" y entibiélos en el horno microondas alrededor de 10 segundos para que estén más blandos.
2. Abra cuidadosamente cada "bolsillo" y úntelos por dentro con una capa fina de mantequilla de cacahuete.
3. Rellene con una combinación de rodajas de manzana, banana y durazno.
4. Sirva a temperatura ambiente.

Precio

Por receta: \$2.00

Por servido: \$0.50

Fuente

California Champions for Change, [Snack Recipes](#)
[California Department of Public Health, Network for a Healthy California](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 pan pita (101g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 210	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 260mg	11%
Carbohidrato Total 32g	11%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 8g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 6%
Calcio 0%	• Hierro 8%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	