

Peachy Peanut Butter Pita Pockets

Yield 2 servings

Ingredients

- 1 **pita pocket** (8-9 inch size, whole wheat)
- ¼ cup **peanut butter** (all natural, no sugar added)
- 1 **apple** (cored and thinly sliced)
- 1 **banana** (thinly sliced)
- 1 **peach** (fresh, thinly sliced)



Nutrition Information

Serving Size: ½ pita pocket

Calories: 425

Total Fat: 19g

Saturated Fat: 4g

Protein: 14g

Sodium: 304mg

Carbohydrates: 59g

Added Sugar: 2g

Fiber: 9g

Instructions

1. Cut pita in half to make 2 pockets and warm in the microwave for about 10 seconds to make them more flexible.
2. Carefully open each pocket and spread a thin layer of peanut butter on the inside walls.
3. Fill with a combination of apple, banana, and peach slices. Serve at room temperature.

Pita con Melocotón y Mantequilla de Maní

2 porciones

Ingredientes

- 1 panes **pita de harina de trigo integral** medianos
- ¼ taza **mantequilla** de maní natural, sin azucar
- 1 **manzana** sin corazón y picada en rodajas finas
- 1 **banana** picada en rodajas
- 1 **melocotón** fresco picada en rodajas



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 425

Grasa Total: 19g

Grasa Saturada: 4g

Proteína: 14g

Sodio: 304mg

Carbohidratos: 59g

Azúcar Agregado: 2g

Fibra: 9g

Preparación:

1. Corte los panes pita por la mitad para preparar 4 "bolsillos" y entíbelos 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

