Pan de Pita Relleno con Duraznos y Mantequilla de Cacahuate

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 panes de pita integrales medianos

1/4 taza mantequilla de cacahuate baja en grasa

1/2 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

Preparación

1. Corte los panes de pita por la mitad para preparar 4 "bolsillos" y entíbielos 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 cacahuate.

3. Rellene con una combinación de rodajas de manzana, banana y durazno. Sirva a temperatura ambiente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**210**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**260 mg**
Total de Carbohidrato	**32 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**7 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

California Champions for Change, Snack RecipesCalifornia Department of Public Health, Network for a Healthy California