Pan de Pita Relleno de Verduras

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 calabacines medianos (2 1/2 tazas picados)

4 zanahorias medianos (1 1/4 tazas picados)

2 tazas brécol picado

12 onzas queso cheddar, sin grasa

1/2 cucharadita oregano

1/4 cucharadita pimienta negra

1/4 cucharadita ajo en polvo

1/4 cucharadita cebolla en polvo

2 cucharadas aceite vegetal

12 pan tipo "pita" de 6 pulgadas

Preparación

1. Lave las verduras.

2. Separe las floretas de brécol del tallo, corte las floretas en pedazos pequeños y colóquelos en un tazón mediano.

3. Pele las zanahorias y corte los extremos. Ralle las zanahorias y coloque en el tazón.
4. Corte el calabacín en rebanadas delgadas. Corte cada rebanada en cuartos y coloque en el tazón.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**250**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	**510 mg**
Total de Carbohidrato	**37 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Ralle el queso y coloque en un tazón separado.

6. Mida el orégano, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo y combine.

7. Caliente el aceite en una sartén. Coloque las especias en el aceite caliente y luego agregue la mezcla de verduras al sartén. Mezcle las verduras con una cuchara de madera y sofría 5 minutos. Cuando las verduras estén un poco suaves, saque del fuego.

8. Coloque la mezcla de verduras en el pan estilo pita. Encima de las verduras, coloque 1 onza de queso rallado.

Notas

Substituya el pimiento verde, champiñones o cebollas en lugar de las verduras listadas.

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book