Bolsillos de Pita con Sabor a Fruta Tailandesa

Prep time: 15 minutes

Makes: 4 Porciones

¿Aburrido de tener de almuerzo el mismo sándwich viejo? Dele vida a su almuerzo empaquetado con este bosillo de pita con influencia Tailandesa: una mezcla sorprendente de frutas, espinaca y salsa de maní adentro de un mismo bolsillo de pita, listo para llevar.

Ingredients

1 can ensalada de frutas tropicales en jugo 100% natural (15 onzas)
4 bolsillos pan de pita integrales
4 cups espinacas frescas (cortadas)
1/4 cup cilantro fresco (opcional)
Para el relleno:
3 tablespoons jugo de la ensalada de frutas tropicales
1/2 cup mantequilla de maní natural, crujiente o gruesa
3 tablespoons queso crema sin grasa
1 tablespoon salsa de soja baja en sodio

Directions

1. En un colador sobre un tazón, escurra la ensalada de frutas; aparte 3 cucharadas de su jugo.

2. En un tazón pequeño, bata a mano el jugo guardado de la ensalada de frutas, la mantequilla de maní, el queso crema y la salsa de soja.

3. Coloque la fruta colada, espinaca y cilantro (si lo desea) en un tazón, mezclándolo suavemente.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**370**	
Total Fat	17 g	26%
Protein	13 g	
Carbohydrates	42 g	14%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	550 mg	23%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/2 cup
Vegetables	1 cup
Grains	1 ounce
Protein Foods	2 ounces

4. Agregue la salsa y mézclelo.

5. Corte una pequeña porción de cada pita y métala en el fondo de la pita.

6. Llene cada de pita con la mezcla de espinaca y frutas.

7. Envuélvalas individualmente con film de plástico para alimentos y refrigérelas. Se mantendrán bien durante la noche.

Notes

Idea para ahorrarse tiempo: compre bolsillos de pita previamente abiertos.