

# Pita de Pavo como Bocadillos de Ardilla

**Makes:** 14 or 56 servings

14 Servings      56 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pita, integral, de 4"		14		56
Aguacate, cortado en rebanas		1 tza		4 tzas
Lechuga, rallada		1 tza		4 tzas
Tomate, picado		1 1/2 tzas		6 tzas
Zanahorias, ralladas		1 tza		4 tzas
Pechuga de pavo, magra, carne blanca (cocinada)	2 lbs		8 lbs	
Mostaza dulce		1/2 tza		2 tzas

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>229</b>	
Total Fat	6 g	
Protein	23 g	
Carbohydrates	22 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	400 mg	

## Directions

1. Corte cada pita por la mitad.
2. Esparza 1 cucharada de mostaza en cada pita.
3. Ponga ½ taza de la mezcla de todos los ingredientes en cada pita. (Puede agregar más si lo necesita)
4. Póngle 1 pedazo de avocado por encima.

## Notes

Consejo para servir:

Use lo que le sobre de un plato de pavo o pollo para hacer esta comida en un día ocupado. Si usa muchos vegetales puede hacer de este plato una buena opción para el almuerzo o la cena.