Bolsillo de Pita Hip-Hop

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pimiento, cortado en cubos		2 tzas		8 tzas
Huevos		10		40
Claras de huevo		2		8
Leche descremada (o agua)		1/2 tza		2 tzas
Aderezo mexicano (opcional)		1/2 Cda		2 Cdas
Tomates, frescos o enlatados, cortados en cubos		2 tzas		8 tzas
Pitas		12		48

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**153**	
Total Fat	5 g	
Protein	10 g	
Carbohydrates	19 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	181 mg	

Directions

1. Rocíe un sartén 12 x 14 con aceite antiadherente. Sofría los pimientos por 1 minuto sobre fuego mediano; reduzca el fuego a medio-bajo.
2. Mezcle los huevos, leche y aderezo mexicano (opcional) en un tazón.
3. Ponga sobre los pimientos. Cocine, los huevos estilo revueltos hasta que estén casi firmes.
4. Revuelva los tomates. Continúe cocinando hasta que estén firmes completamente. Mantenga caliente.
5. Sirva ¾ taza de la mezcla de huevo en 1 pita.

Notes

Consejo para servir:

El plato puede hacerse con cualquier variedad de vegetales que le hallan sobrado. Pruebe con espárragos,

cebollas o brócoli.