

**Tupperware®**

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 1 pita



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos  
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

## PITAS al estilo mediterráneo

---

2 cdas. de yogur natural entero  
2 cdas. de mezcla de Curry (aparece en nuestro blog)  
2 tazas de Baba Ghanoush (crema de berenjenas) divididas (aparece en nuestro blog)  
4 tazas de coliflor asado, remolacha y camote (de la preparación de comidas), divididas  
4 panes pita grandes cortados por la mitad  
Perejil, cilantro y semillas de calabaza FRESCOS para adornar

1. En un tazón pequeño, mezcla el yogur y la mezcla de curry, y déjala reposar.
2. Dentro de cada mitad de pita, agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de Baba Ghanoush y  $\frac{1}{2}$  taza de verduras asadas.
3. Cubre cada uno con  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla de yogur; y adórnalos con perejil fresco y semillas de calabaza.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 440 Grasa total: 8g Grasa saturada: 1g Colesterol: 0mg Sodio: 400mg  
Carbohidratos: 83g Fibra: 13g Azúcar: 13g Proteínas: 12g Vitamina A: 650%  
Vitamina C: 15% Calcio: 15% de Hierro: 25%

**Tupperware®**

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 1 pita



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos  
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

## PITAS al estilo mediterráneo

---

2 cdas. de yogur natural entero  
2 cdas. de mezcla de Curry (aparece en nuestro blog)  
2 tazas de Baba Ghanoush (crema de berenjenas) divididas (aparece en nuestro blog)  
4 tazas de coliflor asado, remolacha y camote (de la preparación de comidas), divididas  
4 panes pita grandes cortados por la mitad  
Perejil, cilantro y semillas de calabaza FRESCOS para adornar

1. En un tazón pequeño, mezcla el yogur y la mezcla de curry, y déjala reposar.
2. Dentro de cada mitad de pita, agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de Baba Ghanoush y  $\frac{1}{2}$  taza de verduras asadas.
3. Cubre cada uno con  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla de yogur; y adórnalos con perejil fresco y semillas de calabaza.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 440 Grasa total: 8g Grasa saturada: 1g Colesterol: 0mg Sodio: 400mg  
Carbohidratos: 83g Fibra: 13g Azúcar: 13g Proteínas: 12g Vitamina A: 650%  
Vitamina C: 15% Calcio: 15% de Hierro: 25%

**Tupperware®**

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 1 pita



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos  
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

## PITAS al estilo mediterráneo

---

2 cdas. de yogur natural entero  
2 cdas. de mezcla de Curry (aparece en nuestro blog)  
2 tazas de Baba Ghanoush (crema de berenjenas) divididas (aparece en nuestro blog)  
4 tazas de coliflor asado, remolacha y camote (de la preparación de comidas), divididas  
4 panes pita grandes cortados por la mitad  
Perejil, cilantro y semillas de calabaza FRESCOS para adornar

1. En un tazón pequeño, mezcla el yogur y la mezcla de curry, y déjala reposar.
2. Dentro de cada mitad de pita, agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de Baba Ghanoush y  $\frac{1}{2}$  taza de verduras asadas.
3. Cubre cada uno con  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla de yogur; y adórnalos con perejil fresco y semillas de calabaza.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 440 Grasa total: 8g Grasa saturada: 1g Colesterol: 0mg Sodio: 400mg  
Carbohidratos: 83g Fibra: 13g Azúcar: 13g Proteínas: 12g Vitamina A: 650%  
Vitamina C: 15% Calcio: 15% de Hierro: 25%