

## Ensalada Vegetariana en un Bolsillo

### Ingredientes:

- 1 taza de calabaza amarilla de verano picada
- 3/4 taza de brócoli picado
- tomates ciruela, sin semillas y picados
- 2 cucharadas. aceitunas kalamata, picadas
- 2 cucharadas de perejil de hoja plana cortado
- 1/4 taza de aderezo para ensaladas italianas sin grasa embotellada
- 3/4 taza de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- 1 1/2 mostaza marrón picante
- 2 (6 pulgadas) de pan de pita de trigo integral



### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 pita pocket (329g)  
Servings Per Container 4

| Amount Per Serving            |                      |                |  |
|-------------------------------|----------------------|----------------|--|
| <b>Calories</b> 230           | Calories from Fat 25 |                |  |
|                               |                      | % Daily Value* |  |
| <b>Total Fat</b> 2.5g         |                      | 4%             |  |
| Saturated Fat 0g              |                      | 0%             |  |
| Trans Fat 0g                  |                      |                |  |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        |                      | 0%             |  |
| <b>Sodium</b> 410mg           |                      | 17%            |  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 43g |                      | 14%            |  |
| Dietary Fiber 9g              |                      | 36%            |  |
| Sugars 5g                     |                      |                |  |
| <b>Protein</b> 11g            |                      |                |  |
| Vitamin A 15%                 | • Vitamin C 60%      |                |  |
| Calcium 8%                    | • Iron 20%           |                |  |

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

|                    | Calories: | 2,000   | 2,500   |
|--------------------|-----------|---------|---------|
| Total Fat          | Less than | 65g     | 80g     |
| Saturated Fat      | Less than | 20g     | 25g     |
| Cholesterol        | Less than | 300mg   | 300mg   |
| Sodium             | Less than | 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate |           | 300g    | 375g    |
| Dietary Fiber      |           | 25g     | 30g     |

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



\*VEGANO



\*SOY FREE

### Indicaciones:

1. En un tazón mediano, combine la calabaza, el brócoli, tomates, las aceitunas y el perejil.
2. Agregar con 1 cucharada de aderezo para ensaladas. Cubra y enfríe durante 24 horas.
3. Para el hummus: En un procesador de alimentos, combine los frijoles cannellini, la cucharada restante de alisado de ensalada y mostaza. Cubra y procese hasta que quede suave y untable.
4. Cortar el pan de pita por la mitad transversalmente; abre las mitades de la pita para hacer bolsillos. Esparce hummus inside cada bolsillo de pita. Cuchara la mezcla de verduras frías en los bolsillos de pita.