

Ensalada de Pita Griega con Patatas

Ingredientes:

Apósito

- 6 1/2 onzas de yogur bajo en grasa
- 2 onzas de queso feta, desmenuzado
- 1 cucharada de eneldo, picado
- 1 cucharada de menta,
- 1 diente de ajo picado, picado
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Ensalada

- 8 rondas de pita, rasgadas en piezas de 1 pulgada
- 12 onzas, patatas peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada
- 19 tomates cherry
- pepino, cortado en rodajas y pelado
- 1/2 tazas de lechuga romana, cortada en tiras de 1 pulgada
- 1 oz. rodajas de cebollas verdes,
- 1 oz. aceitunas negras, picadas



Nutrition Facts

Serving Size 2 cups (453g)			
Servings Per Container 3			
Amount Per Serving			
Calories	220	Calories from Fat	60
		% Daily Value*	
Total Fat	6g		9%
Saturated Fat	3.5g		18%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	20mg		7%
Sodium	440mg		18%
Total Carbohydrate	35g		12%
Dietary Fiber	6g		24%
Sugars	12g		
Protein	11g		
Vitamin A	90%	• Vitamin C	70%
Calcium	25%	• Iron	15%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>			
	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
<small>Calories per gram:</small>			
	Fat	9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Para hacer aderezo: En licuadora, puré de yogur, queso, eneldo, menta y ajo hasta que esté cremoso. Sazoné con sal y pimienta.
2. Organice pitas en la bandeja de la hoja en la capa uniforme. Hornear en horno de 350 °F unos 15 minutos o hasta que esté crujiente.
3. En cacerola grande a fuego medio, cocine pataditos de los dedos, cubiertos, en 2 pulgadas de agua durante unos 15 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir y enfriar.
4. Para cada porción: En bol, juntar pataditos de los pies, tomates cortados por la mitad, rodajas de pepino y 2 cucharadas. vestirse.
5. Coloque 1/2 taza de lechuga en el plato de ensalada. Ponga mezcla de verduras sobre lechuga. Desprenda con 2 cucharaditas de cebolla verde, 2 cucharaditas de aceitunas y pan de pita.