

Envoltura de Hummus de Ajo

Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo integral
- 3 3/4 cucharadas de pepino, en rodajas
- 1/2 taza de espinacas frescas para bebés, picadas
- 3 3/4 cucharadas de tomate fresco, picado
- 1 1/4 cucharadita de cebolla roja, picada
- 1 cucharadita de pimentón
- 4 onzas de hummus de ajo



Nutrition Facts

Serving Size 1 sandwich (246g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 310 Calories from Fat 80

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 310mg **13%**

Total Carbohydrate 47g **16%**

Dietary Fiber 9g **36%**

Sugars 4g

Protein 11g

Vitamin A 40% • Vitamin C 20%

Calcium 10% • 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



Indicaciones:

1. Sobre la tortilla abierta, extienda 4 onzas de hummus y espolvoree pimentón ahumado.
2. Cubra con los ingredientes restantes y doble el estilo burrito.
3. Cortado por la mitad.