

Sándwiches de Hummus Pita

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos,
- 15 oz., escurrido y enjuagado
- 1 cucharada. salsa tahini
- 3 cucharadas de yogur de soja
- 2 cucharadas de jugo de limón, fresco
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja, ligera
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 cebolleta en rodajas
- 1/2 cucharadita de ajo, picado
- 2 tomates, frescos, medianos
- 8 piezas de lechuga romana, hojas enteras
- 2 pan de pita, trigo integral



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 a pita (195g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories	260	Calories from Fat	70
% Daily Value*			
Total Fat	8g		12%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	330mg		14%
Total Carbohydrate	38g		13%
Dietary Fiber	8g		32%
Sugars	6g		
Protein	10g		
Vitamin A	8%	Vitamin C	20%
Calcium	6%	Iron	30%
*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 el procesador de alimentos o licuadora, combine garbanzos y salsa tahini; proceso de pulso hasta que quede suave.
2. Agregue los ingredientes restantes y procese hasta que quede completamente suave.
3. Servir en mitades de pan de bolsillo de pita. Primero forra el bolsillo con hummus untar y luego agrega tomate en rebanadas y lechuga.