

Wrap de Hummus Zinger

Ingredientes:

- 1 tortilla de harina integral
- 2 ½ cucharadas de hummus
- ¼ de taza de pepinos picados
- ¼ taza de tomates picados
- 1 ½ cucharadita de cebolla morada picada
- 3 cucharadas de arándanos secos, picados



Nutrition Facts

Serving Size 1 wrap (215g)		Servings Per Container 1	
Amount Per Serving			
Calories 290	Calories from Fat 60		
% Daily Value*			
Total Fat 7g	11%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 380mg	16%		
Total Carbohydrate 50g	17%		
Dietary Fiber 6g	24%		
Sugars 16g			
Protein 7g			
Vitamin A 40%	• Vitamin C 30%		
Calcium 8%	• Iron 15%		
*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	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			



Direcciones:

En la tortilla abierta, esparza el hummus. Cubra con el resto ingredientes y doble al estilo burrito. Cortar por la mitad.

Batata Delgada

Ingredientes:

aerosol de canola para cocinar
14 oz de batatas (peladas y en rodajas muy finas)
½ cucharadita de pimienta molida
⅛ cucharadita de sal marina (opcional)
1 diente de ajo picado



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (134g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 24g 8%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 7g

Protein 2g

Vitamin A 120% • Vitamin C 30%

Calcium 2% • Iron 4%

*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

Direcciones:

Pre caliente el horno a 375 grados. Rocíe una bandeja para hornear galletas con spray de canola. Coloque rodajas de papa finamente cortadas en una sola coloque una capa sobre la bandeja para hornear galletas y rocíe con aceite en aerosol.

Espolvorea con sal, pimienta y ajo picado. Hornee, volteando una vez si es necesario, hasta que las papas estén cocidas. (El tiempo variará según el grosor).