



Pizza de Hierbas

4 Porciones • 1 Porcion = ½ Pan de Pita + 1 Cucharada Hummus

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de hummus natural
- 2 cucharadas de oregano, seco o fresco
- 2 cucharadas de albahaca, seca o fresca
- 1 cucharada de jugo de limon
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 panes pita integrales
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cherry, cortados en cubitos
- Un punado de perejil picado

DIRECCIONES

1. Combine hummus, oregano, albahaca, jugo de limon, sal y pimienta en un tazón. Mezclar bien.
2. Unte la mezcla de hummus sobre el pan pita.
3. Agrega el pepino y los tomates cherry a cada pan de pita.
4. Adorne con una pizca de perejil.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 Pita Bread + 1 Tbs Hummus Mixture (141g)

Amount per serving
Calories 130
% Daily Value*

Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 118mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 287mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

