



PITAS INTEGRALES CON VERDURAS Y HUMMUS PARA FORTALECER LA PIEL

 20 minutos 1 hora y 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de agua
- 5 gramos de levadura seca
- 1/2 cucharadita de azúcar blanca (2 g)
- 300 gramos de harina integral
- 25 gramos de aceite de oliva (20 g en la mezcla de pan y 5 g en la verdura)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 150 gramos de lechuga
- 200 gramos de pimiento rojo crudo, cortado en tiras
- 150 gramos de jitomate cortado en trozos
- 100 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g) cortado en cubos
- 1-1/2 cditas de cúrcuma en polvo
- 10 gramos de jugod de limón
- 4 cucharaditas de semilla de girasol tostada (12 g)
- 250 gramos de hummus

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [237 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	320 kcal	16 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	232 mg	550 mg	23 %
H. CARBONO	20 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	–