



PAN DE PITA RELLENO CON CARNE DE KEBAP DE POLLO

Puedes sustituir la verdura cruda (lechuga, tomate y cebolla) por salteado de verduras.

 1.4 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de carne de Kebap de pollo (Mercadona) -> menos de media bolsa
- 2 unidades de pan de pita
- Lechuga
- 1/2 porción de salsa de yogur [68 g] o 2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, aceite de oliva [26 g]
- 1/2 unidad de tomate [38 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla roja [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear la carne de pollo en la sartén con poco aceite.
- 2º Lavar la lechuga y el tomate. Trocear los ingredientes.
- 3º Tuesta el pan de pita en el tostador o en una sartén. Ábrelo para rellenarlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	516 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	53 %
H. CARBONO	20 g	53 g	20 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	20 mg	53 mg	2 %