



# VEGGIE PITA TREAT

**PREP TIME:** 10 minutes

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVING SIZE:** ½ stuffed pita

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

- 1 whole wheat pita pocket
- ¼ cup cucumber, peeled and very finely sliced
- ¼ cup cherry tomatoes, chopped in half
- ¼ cup carrots, shredded
- 2 tablespoons fat-free ranch salad dressing
- ¼ cup romaine lettuce, chopped



## PREPARATION

1. Open pita pockets slightly.
2. Place the cucumber, tomato and carrots inside of pita pocket.
3. Drizzle salad dressing on top of vegetables.
4. Top with chopped lettuce and enjoy!

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 127, Total Fat 1.3g, Carbohydrates 27g, Fiber 4g, Protein 4g, Sodium 299mg

*Each serving provides: An excellent source of vitamin A, vitamin C, and fiber, and a good source of folate, magnesium and potassium.*

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org).

Recipe modified by CHOICES Nutrition Program, Central Texas Food Bank



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# PITA DE VEGETABLES

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ pita rellena

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- 1 pan de pita de grano integral
- ¼ taza de pepino, pelado y rebanado en pedazos pequeños
- ¼ taza de tomates cereza, rebanados a la mitad
- ¼ taza de zanahorias, rallada
- 2 cucharadas de aderezo ranch sin grasa
- ¼ taza de lechuga romana picada



## PREPARACIÓN

1. Abra el pan de pita un poco.
2. Coloque los pepinos, tomates, y zanahoria adentro.
3. Agregue el aderezo encima.
4. ¡Agregue la lechuga picada y disfrute!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 127, Grasa Total 1.3g, Carbohidratos 27g, Fibra 4g, Proteína 4g, Sodio 299mg

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org).

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición, Central Texas Food Bank



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés