Gyro de Pavo y Manzana

Una versión saludable de una clásica receta griega.

Rinde 6 porciones. *1 gyro por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Ingredientes

- 1 taza de cebolla en rebanadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de pimiento rojo cortado en juliana o tiritas delgadas
- 2 tazas de pimiento verde cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ libra de pechuga de pavo, cortada en tiras delgadas
- 1 manzana mediana, sin las semillas y cortada en rebanadas
- 6 panes pita de trigo integral, ligeramente tostados
- ½ taza de yogur sin sabor bajo en grasa (opcional)

Preparación

1. En un sartén de teflón, sofría en el aceite la cebolla, el jugo de limón y los pimientos hasta que estén medianamente tiernos.
2. Agregue el pavo y cocine hasta que la carne esté totalmente cocida. Retire del fuego y agregue la manzana.
3. Doble el pan a la mitad y rellénelo con la mezcla de manzana; aderece con el yogur. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 215, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 14 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 25 mg, Sodio 259 mg