



## WRAP ASIÁTICO DE LECHUGA Y POLLO

### INGREDIENTES

- 2 hojas grandes de lechuga romana, cruda [35 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/4 unidad mediana de zanahoria, cruda [23 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y escurre las hojas de lechuga enteras, con cuidado de no romperlas.
- 2º Corta la pechugas de pollo en tiras. Pica la cebolla y pela y corta en dados muy pequeños la zanahoria.
- 3º Cocina el pollo en una sartén con aceite de oliva unos 3 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, agrega la cebolla picada y un poquito de sal (o si prefieres y tienes salsa de soja), y cocina otros 3 minutos más a fuego medio.
- 4º Por último, añade la zanahoria y cocina todo un par de minutos más.
- 5º Cuando ya esté todo cocinado y listo, pon el contenido de la sartén dentro de las hojas de lechuga y enróllalas para degustar estos deliciosos wraps asiáticos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	16 g	31 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 %
SODIO	50 mg	2 %