

PAN PITA WRAP DE POLLO (34G PROT)



Este pan pita wrap es una combinación saludable y deliciosa, ideal para una comida rápida y nutritiva. La pechuga de pollo aporta proteínas magras, mientras que el pan pita y las verduras ofrecen una dosis equilibrada de carbohidratos y fibra. Es una receta adaptable y perfecta para quienes buscan una comida completa y fácil de preparar.

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pieza de pan pita Tradicional Libanius (65 g)
- 3 porciones de pechuga de pollo sin piel a la plancha (90 g)
- 1/2 Taza picada de lechuga (18 g)
- 1/2 Pieza de tomate (56 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1/2 Taza de pepino (52 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Pieza mediana de limón (58 g)
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las verduras: Lava la lechuga, tomates cherry, pepino y zanahoria con abundante agua. Asegúrate de escurrir bien la lechuga para evitar que moje el pan pita.
- 2º Picar y preparar: Corta los tomates cherry a la mitad o en cuartos, según tu preferencia. Pela el pepino si tiene una piel gruesa y córtalo en rodajas muy finas. Corta la cebolla morada en rodajas muy delgadas.
- 3º Mezclar las verduras: En un tazón grande, mezcla la lechuga, tomates, pepino, zanahoria y cebolla. Añade una cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal, pimienta y el jugo de limón. Remueve suavemente para que todas las verduras queden bien sazonadas.
- 4º Cocción del pollo (si no está cocido): Calienta una sartén a fuego medio y añade una cucharada de aceite de oliva. Sazona la pechuga de pollo con sal y pimienta por ambos lados. Coloca el pollo en la sartén caliente y cocina por 5-7 minutos por cada lado, hasta que esté dorado por fuera y completamente cocido por dentro. Puedes verificar cortando un poco para asegurarte de que no quede rosado.
- 5º Desmenuzar el pollo: Una vez cocido, colócalo en una tabla de cortar y, usando dos tenedores, desmenuza el pollo en tiras finas. Déjalo reposar unos minutos.
- 6º Calentar los panes pita Calentar en sartén: Calienta una sartén limpia a fuego medio. Coloca los panes pita uno por uno y caliéntalos por 30 segundos por cada lado. Esto hará que sean más flexibles para enrollar. Calentar en microondas: Si prefieres, envuelve los panes en una toalla de papel húmeda y caliéntalos en el microondas por 10-15 segundos.
- 7º Extender la salsa: Coloca un pan pita en una superficie plana. Unta 1-2 cucharadas de la salsa de yogur en el centro del pan, extendiéndola en un círculo, pero dejando los bordes limpios para facilitar el enrollado.
- 8º Agregar el pollo: Coloca una porción generosa de pollo desmenuzado encima de la salsa.
- 9º Incorporar las verduras: Añade una buena cantidad de la mezcla de verduras sazonadas sobre el pollo.
- 10º Envolver el pan pita: Dobla un lado del pan pita hacia el centro, luego dobla los bordes opuestos para formar un cilindro. Asegúrate de envolverlo firmemente para que los ingredientes no se salgan.
- 11º Servir Presentación: Corta el wrap a la mitad en diagonal para una presentación más atractiva. Colócalo en un plato y acompaña con un poco más de salsa de yogur para mojar, si lo deseas. Disfrutar: Sirve inmediatamente para disfrutar del wrap mientras el pan pita está suave y tibio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	407 kcal	20 %
GRASA	2 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	18 mg	69 mg	23 %
SODIO	82 mg	316 mg	13 %
H. CARBONO	13 g	49 g	16 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	—