



PAN PITA WRAP DE JAMON Y QUESO

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)
- 1 Taza picada de lechuga (36 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1/2 Taza de pepino (52 g)
- 1/4 Taza picada de zanahoria (32 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Pieza mediana de limon (58 g)
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra (1 g)
- 1 porción de queso oaxaca lala light (30 g)
- 2 Rebanadas de jamón San Rafael balance (44 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. Pela y ralla la zanahoria usando un rallador fino. 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 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.
- 5º 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.
- 6º Coloca el queso y el jamón.
- 7º Incorporar las verduras: Añade una buena cantidad de la mezcla de verduras sazonadas sobre el pollo.
- 8º Envolver el pan pita: Dobra 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.
- 9º 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 [473 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	411 kcal	21 %
GRASA	2 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	116 mg	549 mg	23 %
H. CARBONO	12 g	57 g	19 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	—