



WRAPS DE COL RELLENOS (OPCIÓN VEGETAL Y ANIMAL)

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 hojas grandes de col
- 100 g de pechuga de pollo o pavo cocido y desmenuzado o tempeh
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 1 pepino o verdura al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la hoja de col: Si las hojas de col son muy gruesas, sumérgelas en agua caliente durante 1-2 minutos para que se ablanden un poco y sean más fáciles de enrollar. Luego, recorta el tallo central para que las hojas se doblen fácilmente.
- 2º Preparar el relleno: Opción Animal: Si usas pollo o pavo, córtalo en tiras pequeñas o desmenúzalo. Puedes mezclarlo con mayonesa o yogur griego. Opción Vegetal: Si usas tofu, saltéalo con un poco de aceite de oliva hasta que se dore ligeramente o simplemente desmenúzalo crudo. Agrega hummus si lo deseas.
- 3º Montar el wrap: Coloca una hoja de col sobre una superficie plana. En el centro, coloca una capa de tu opción de proteína [pollo/pavo o tofu], seguido de las rodajas de aguacate, tomate y pepino. Añade unas hojas de espinaca o lechuga si deseas más frescura.
- 4º Condimentar: Sazona con sal, pimienta y tus especias favoritas.
- 5º Dorar en la sartén: En una sartén antiadherente, calienta un poco de aceite a fuego medio. Coloca los wraps ya enrollados en la sartén y dales vuelta y vuelta hasta que se doren ligeramente por fuera [aproximadamente 2-3 minutos por cada lado]. Esto les dará un toque crujiente y un sabor más delicioso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (763 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	48 g	97 %
H. CARBONO	2 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	33 mg	249 mg	10 %