

WRAP DE POLLO RYN

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de fajitas tipo de las integrales de Mercadona [2 unidades]
- 100 gramos de canonigos
- 100 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 59 gramos de queso mozzarella [media unidad]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el pollo con el aceite en una sartén
- 2º Para montar el wrap, poner en un lado la rúcula/canónigos/, el tomate lavado y laminado, y la mozzarella. En el otro lado pondremos el pollo. Doblarlo para pasarlo por la plancha vuelta y vuelta y que de derrita el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [575 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	424 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	92 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	106 mg	609 mg	25 %