



## KEBAB CASERO DE POLLO (2P-2HC-2,5G)

1 porción

### INGREDIENTES

- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 150 gramos de pollo crudo. + Especias: 1 cdta canela 1 cdta cilantro en polvo ½ cdta comino ½ cdta pimentón dulce ½ cdta pimienta negra ¼ cdta cardamomo
- 80 gramos de pimiento rojo, crudo
- 80 gramos de pimiento verde, crudo
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda [opcional]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 20 gramos de aceituna verde sin hueso [opcional]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Emmental (26 g)
- 50 gramos de queso Batido. Le añadimos cebolla en polvo, ajo en polvo y un toque de comino.

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con el aceite sofreímos el pollo con las especias: 1 cdta canela 1 cdta cilantro en polvo ½ cdta comino ½ cdta pimentón dulce ½ cdta pimienta negra ¼ cdta cardamomo
- 2º Retiramos y hacemos un sofrito con la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde, hasta que dore y se quede blando.
- 3º Añadimos el pollo y dejamos a temperatura media un par de minutos más.
- 4º Cortamos el tomate y la lechuga bien fino para ponerlo como guarnición.
- 5º Pre calentamos la tortita de trigo en la sartén.
- 6º Retiramos y añadimos todo en la tortita, echamos el queso por encima y el queso batido especiado\*
- 7º Enrollamos y si quieres pasar por la plancha vuelta y vuelta y listo
- 8º NOTA: En vez de queso lo podemos hacer con yogur natural

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (615 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	694 kcal	35 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	104 %
H. CARBONO	8 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	180 mg	1106 mg	46 %