



KEBAB CASERO DE POLLO SIN LACTOSA [2P-2HC-2G]

 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
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad comercial de yogur sin lactosa [para la salsa de yogur casera]

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 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 Precalentamos la tortita de trigo en la sartén.
- 6º Enrollamos y si quieres pasar por la plancha vuelta y vuelta y listo
- 7º Podemos usar el yogur natural para hacer salsa de yogur casera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (605 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	601 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	45 g	91 %
H. CARBONO	8 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	14 g	15 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	110 mg	666 mg	28 %