



WRAPS

de Pollo



TIEMPO
30min



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo 300 g.
- Palta mediana 1 und.
- Tomate 1 und.
- Lechuga 4 hojas.
- Tortillas para tacos 4 und.
- Pimentón rojo en tiritas 1 und.
- Aceite de oliva 1 cda.
- Jugo de limón 1 cdta.
- Yogurt natural sin endulzar 3/4 taza.
- Otras verduras a elección (cebolla morada en juliana, zapallito italiano en rodajas, pepino en cuadritos, etc)

PREPARACIÓN

Corte el pollo en tiras delgadas y luego sofríalo con 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue el jugo de limón. Cocine semitapado y a fuego medio durante 5 min. aprox. dándolo vuelta de vez en cuando hasta dorar.

Rellene las tortillas para tacos con el pollo, la palta cortada, el tomate cortado en cuadraditos, el pimentón rojo, las hojas de lechuga y el resto de las verduras.

Agregue yogurt natural a gusto en cada tortilla. Enrolle las tortillas firmemente y déjelas con forma de un burrito. Caliente cada wrap en un sartén caliente sin aceite o en una plancha tipo grill por 2 minutos y sirva.