

Wrap De Pollo Con Verduras



¿Conoces el **wrap de pollo**? El wrap de pollo y verduras es una opción práctica y saludable para una comida rápida y deliciosa. Esta receta combina proteína magra, vegetales frescos y un toque de salsa, creando una envoltura llena de sabor y nutrientes.

¡Vamos a los ingredientes de esta deliciosa y saludable receta!

Ingredientes

- 2 filetes de pechuga de pollo cocidos y desmenuzados;
- Hojas de lechuga o rúcula lavadas;

- 1 zanahoria mediana, rallada;
- 1 pimiento morrón de colores, cortado en tiras finas;
- 1 aguacate maduro, en rodajas;
- Tomates cherry, cortados por la mitad;
- Tortillas integrales o wraps de hojas de lechuga;
- Salsa de yogur o salsa de mostaza y miel.

Método de preparación

Cocine los filetes de pechuga de pollo hasta que estén bien cocidos. Triture el pollo en trozos más pequeños.

Prepara las verduras lavando, picando y rallando como se describe arriba.

Calienta tortillas integrales o rollitos de lechuga según las instrucciones del paquete.

Para armar el wrap, coloca una hoja de lechuga o rúcula en el centro de la tortilla.

Agrega una porción del pollo desmenuzado en el centro de la hoja.

Añade la zanahoria rallada, las tiras de pimiento morrón, las rodajas de aguacate y los tomates cherry.

Bebe con salsa de yogur o salsa de mostaza y miel para darle un toque de sabor.

Dobla los lados de la tortilla hacia adentro y enrolla la envoltura, manteniendo los ingredientes muy compactos.

Acerca del wrap de pollo

Hasta hace poco no conocía el Wrap de Pollo, ¿y tú?

La historia del wrap de pollo se remonta a las antiguas tradiciones culinarias de diferentes culturas, especialmente aquellas que utilizaban pan u hojas de vegetales para envolver diversos rellenos. Sin embargo, el concepto moderno de envoltura tal como lo conocemos hoy ha ganado popularidad en las últimas décadas a medida que ha aumentado la búsqueda de opciones de comidas rápidas y portátiles.

La idea de envolver los ingredientes en una fina capa de pan o tortilla para crear un refrigerio o comida conveniente se ha extendido a nivel mundial. En México, los tacos y burritos han sido una parte integral de la cocina durante siglos y sirvieron como ejemplos tempranos del concepto de wrap. En la región de Medio Oriente, el falafel y el shawarma también son ejemplos de alimentos envueltos en panes finos como el pan de pita.

Sin embargo, el término “envoltura” ganó popularidad en las décadas de 1990 y 2000,



particularmente en América del Norte y otras partes del mundo occidental. Fue por esta época cuando los restaurantes y cafeterías de comida rápida comenzaron a ofrecer wraps como una alternativa más saludable y ligera a los sándwiches tradicionales. Estos wraps a menudo incluían tortillas de trigo integral o incluso hojas de lechuga como opciones de empaque.

El wrap de pollo rápidamente se convirtió en uno de los favoritos, especialmente para aquellos que buscan una comida sabrosa y equilibrada. La versatilidad de los wraps ha permitido a los chefs y cocineros experimentar con diferentes combinaciones de rellenos, incluidas proteínas magras como el pollo, junto con verduras frescas y salsas sabrosas.

Hoy en día, el wrap de pollo es una opción ampliamente disponible en muchos restaurantes, cafeterías y cafeterías de todo el mundo. Es apreciado por su practicidad, sabor y capacidad para incorporar una variedad de ingredientes saludables. La popularidad del wrap continúa creciendo a medida que las personas buscan opciones de comidas rápidas y nutritivas que se adapten a estilos de vida ajetreados y saludables.

Beneficios

Proteína de calidad: El pollo ofrece una excelente fuente de proteína magra, esencial para la recuperación muscular y el mantenimiento del tejido corporal.

Fibra y vitaminas: las verduras aportan fibra, vitaminas y minerales que son importantes para la salud en general, como la vitamina A, la vitamina C y el potasio.

Grasas saludables: los aguacates aportan grasas monoinsaturadas que son beneficiosas para la salud del corazón y la saciedad.

Opción Light: El wrap de pollo es una alternativa más ligera a los sándwiches tradicionales, proporcionando una comida equilibrada.

Rápida y Práctica: Esta receta es rápida de preparar y puede ser una gran opción para un almuerzo en el trabajo o una merienda saludable.

El wrap de pollo y verduras es versátil y se puede adaptar con diferentes ingredientes según el gusto personal. Además de ser una opción nutritiva, ofrece una combinación de sabores y texturas frescas que seguro complacerán el paladar.

Cómo hacerlo a través de un vídeo tutorial

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)

