

Preparación:

1. Cociná las fajitas de pollo a la plancha o en el sartén con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Dejá enfriar y cortá en trozos pequeños.
2. En un tazón, mezclá el pepino rallado y escurrido, el yogurt griego, la menta, el eneldo, el Natuvia Líquido, la sal y la pimienta. Mezclá bien y reservá.
3. Extendé la tortilla de harina integral. Colocá el pollo cocido, el aguacate en rodajas, los gajos de mandarina, el kale en tiritas y el tomate en julianas.
4. Enrollá la tortilla con cuidado, doblando los extremos hacia adentro.
5. Cortá el wrap por la mitad y dipeá con la raita de pepino (o añadila dentro del wrap antes de enrollar).

WRAP DE POLLO PRIMAVERA CON RAITA DE PEPINO

Ingredientes:

Porción: 1

- 1 tortilla de harina integral para wrap
- 1 filete de pechuga de pollo en fajitas
- 1/2 taza de aguacate hass
- 1/2 mandarina en gajos
- 1 taza de kale en tiritas
- 1/2 tomate en julianas
-

Raita de pepino

- 2 cdas de pepino rallado y escurrido
- 4 cdas de yogurt griego
- 1 cda de menta fresca picada
- 1 cdta de eneldo fresco picado
- 4 gotas de Natuvia Líquido
- Sal y pimienta al gusto