

Enrollada

Sirve: 2 Porciones

“Un día, yo tenía mucha hambre después de mi práctica de fútbol, así es que me inspiré a crear una comida nutritiva con pollo y que fuera fácil de preparar”, dice Felix. “Decidí hacer este plato como un enrollado, porque estaba pensando en lo divertido que era cuando mi papá me enrollaba a mí como un burrito con una frazada cuando yo era pequeño. Esta receta es muy versátil porque puedo cambiar el pollo por pescado, o simplemente hacer una ensalada sin usar tortilla. Este plato va perfectamente con un yogur griego sin grasa y bayas”.

Ingredientes

Para el Pollo:

4 onzas pechuga de pollo deshuesada, sin piel, en rebanadas finas

pizca sal y pimienta

pizca polvo de ajo

pizca cilantro seco o perejil

1 cucharadita aceite de oliva

1/4 taza cebollas picadas

1/4 taza pimientos rojos y verdes picado finamente

2 tortillas altas en fibra

Para la Ensalada:

1 taza lechuga romana

1/4 taza tomates picados finamente

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	427
Grasa total	17 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	59 mg
Sodio	738 mg
Total de Carbohidrato	44 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	9 mg
Azúcares Añadidas incluidas	3 mg
Proteínas	27 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	117 mg
Hierro	3 mg
Potasio	563 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	3/4 taza
	Granos	2 onzas
	Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

1/4 taza maíz

1 cucharada almendras rebanadas

1 cucharada arándanos rojos secos, endulzados

1 cucharada queso feta bajo en grasa o mezcla de quesos mozzarella y cheddar bajos en grasa

1 cucharadita de vinagreta de arándano rojo y almendra

Preparación

1. **Para hacer el Pollo:** Coloque el pollo en un tazón grande y sazone con sal, pimienta, polvo de ajo, y cilantro. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada las cebollas y los pimientos rojo y verde y sofría por unos 5 minutos. Añada el pollo y sofría por 10 minutos, o hasta que esté dorado y cocido completamente.
2. **Para hacer la Ensalada:** En un tazón mediano, mezcle la lechuga, tomates, maíz, almendras, arándanos rojos, queso y la vinagreta. Caliente las tortillas en el microondas o caliéntelas en una bandeja. Ponga la mitad de la mezcla de ensalada y pollo en cada tortilla. "Enróllela" y disfrute. Par un final "muy" feliz, sirva con una taza pequeña de yogur con bayas.

Notas

Estado: Puerto Rico

Nombre del niño: Felix Gonzalez, 11

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook