Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Wraps de lechuga con pollo

2 raciones · 275 kcal

Ingredientes

BASE

Lechuga corazón romana

RELLENO

Pechuga de pollo hervida y deshilachada

2 partes salsa de soja

1 parte agua

1 parte crema de cacahuete

POR RACIÓN

Proteínas	**43 g**
Grasas	**8,6 g**
Hidratos	**5,6 g**
Fibra	**2,7 g**

Elaboración

1. Mezclar el pollo deshilachado con la salsa de soja, el agua y la crema de cacahuete

RECOMENDACIONES

Se podrían reducir un poco las kcal cambiando la crema de cacahuete por polvo de cacahuete. De ambas formas queda riquísimo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion