Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Kebab versión fitness

2 raciones · 503 kcal

Ingredientes

- Verduras al gusto (cebolla, lechuga, tomate, remolacha y zanahoria encurtida)
- Carne de pollo
- Pan de pita
- Aceite de oliva
- Yogur griego

ESPECIAS PARA LA CARNE

- 1 cucharadita y ½ de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita y ½ de ajo en polvo
- ½ de canela
- 1 cucharadita de pimentón de la vera

POR RACIÓN

Proteínas	47 g
Grasas	15 g
Hidratos	44 g
Fibra	4,5 g

Elaboración

1. Cortar las verduras que se van a usar en el kebab: lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y remolacha encurtida
2. Cortar la cebolla, luego el tomate y la lechuga
3. Cortar las pechugas de pollo en cuadrados o en tiras
4. Echar el pollo en un bol, añadir aceite, las especias, sal al gusto y remover un poco
5. Añadir dos yogures griegos, un poco más de aceite y volver a remover
6. Hacer el pollo a la plancha sin añadir más aceite
7. Tostar el pan de pita
8. Añadir la salsa de yogur casera
9. Agregar tomate, lechuga, pollo, zanahoria y remolacha
10. Añadir un poco más de salsa como toque final

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition