Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




PLATOS PRINCIPALES

# Gyros de pollo

1h · 4 raciones · 593 kcal

## Ingredientes

### MARINADA

- 500g contramuslo de pollo
- 2 cditas comino
- 2 cditas pimentón
- 1/2 cúrcuma
- 1/2 pimienta negra
- 1/4 canela
- Sal al gusto
- Medio limón exprimido
- Un yogur griego
- Media cebolla en juliana
- Un par de dientes de ajo rallado

### PARA MONTAR

- Pan especial
- Saziki
- Vegetales al gusto
- Patatas hechas en la Airfryer

## Elaboración

### MARINADA

1. Macerar el contramuslo de pollo con las especias
2. Añadir el medio limón exprimido, el yogur griego, la cebolla en juliana y el ajo rallado
3. Mezclar todo bien y llevar al frigorífico por lo menos una hora

### COCCIÓN

4. Hacer la carne a la plancha
5. Cortar la carne en tiras

### MONTAJE

6. En la base del pan añadir el Saziki
7. Añadir vegetales al gusto
8. Servir con las patatas hechas en la Airfryer

**RECOMENDACIONES**

Cuanto más tiempo se deje macerando, más sabor cogerá.

| POR RACIÓN | 30 g Proteínas | 24 g Grasas | 65 g Hidratos | 7,8 g Fibra |
|---|---|---|---|---|

Hecho con CookNest

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