



Gyro de pollo con verduras

Porciones 4 | Tiempo de preparación 40 min |

Tiempo total 48 min

Equipamiento: Tazón grande, film transparente, sartén grande, tazón mediano, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Tenedor o pinzas, cuchillo

Ingredientes

- 1 cuchara de jugo de limón
- 1/2 taza de yogur natural con bajo contenido de grasas
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 2 pechugas de pollo
- 2 cucharas de aceite de oliva o vegetal, divididas
- 1 taza de salsa tzatziki (opcional)
- 4 rebanadas de pan pita
- 1 tomate mediano, en dados
- 1 cebolla morada, finamente cortada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Combine el jugo de limón, el yogur, la sal, el orégano seco, el tomillo y el ajo en polvo en un tazón grande, agregue las pechugas de pollo y revuelva para integrar bien. Cubra con film transparente y refrigere por 30 minutos o durante toda la noche.
3. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y agregue 1 cucharada de aceite. Agregue la mitad de las pechugas de pollo a la sartén, escurriendo el exceso de la mezcla de yogur antes. Cocine las pechugas de pollo durante unos 5 minutos, sin mover, hasta que estén doradas. Luego dé vuelta cada pechuga y cocine del otro lado hasta que el pollo esté bien cocido, unos 5 a 7 minutos. Reserve el pollo, agregue la cucharada adicional de aceite a la sartén y cocine las pechugas de pollo restantes.
4. Caliente el pan pita en la tostadora o en el microondas durante 30 segundos.
5. Corte las pechugas de pollo en trozos del tamaño de un bocadito o en trozos que entren en el pan pita.
6. Si va a comer con salsa tzatziki, unte $\frac{1}{2}$ taza de salsa en el pan pita caliente. Agregue los tomates, la cebolla morada en rebanadas y aproximadamente la mitad de la pechuga de pollo.

Información nutricional:

Calorías 400 Grasas totales 14 g Sodio 520 mg Carbohidratos totales 38 g Proteína 28 g