



Pan pita asiático relleno de pollo

Porciones 2 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 min

Equipamiento: Tabla para cortar, tazas y cucharas medidoras, tazón mediano, cuchara para mezclar

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

2 tazas de verduras de hojas verdes en trozos (lechuga romana, col rizada, etc.)

1 taza de uvas rojas o blancas sin semillas, cortadas en mitades

1 taza de pollo cocido, cortado

1/3 taza de fideos para chow mein crocantes

1/3 taza de zanahoria rallada

2 cucharas de cebolletas, en rebanadas

2 cucharas de aderezo para ensalada asiático reducido en calorías

2 panes pita de trigo integral, cortados en mitades

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras, las frutas y los utensilios.
2. Combine todos los ingredientes excepto los panes pita en un tazón mediano y revuelva para combinar.
3. Divida la mezcla de pollo en partes iguales entre las cuatro mitades de pan pita de trigo integral.

Información nutricional:

Calorías 250

Grasas totales 6 g

Sodio 300 mg

Carbohidratos totales 27 g

Proteína 23 g