

WRAPS DE LECHUGA

Para esta receta, cualquier fuente de proteína funciona. Prueba alguna de estas alternativas.

Proteína animal: pechuga de pollo, jamón, pescado a la plancha, filetitos de carne, carne molida salteada.

Para vegetarianos: 1-2 huevos, ½ taza de legumbres cocidas (se considera como un carbohidrato, por lo que se recomienda solo una vez al día), ¼ taza de queso de cabra o queso de castañas de cajú (para veganos) o pino vegetariano (ver receta en sección vegetariana)



Ingredientes (2 porciones)

- 1 lechuga iceberg (la lechuga costina y hojas de repollo pueden funcionar bien también)
- 150g elección de proteína*
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 1 tomate, picado en cubos
- 1 pepino, en rodajas
- ¼ - ½ palta, en cubos
- ¼ cebolla morada en juliana o ¼ taza de cebollín picado
- ¼ taza de cilantro picado

Aderezo:

- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Agua tibia

Preparación

1. Separar 2 a 4 hojas grandes de lechuga que puedan ser usadas para armar el wrap. Si crees que por el tamaño de tu lechuga, vas a necesitar más hojas, reserva las hojas que sean necesarias. Puedes picar el resto para agregarlo al wrap.
2. Mezclar los ingredientes del aderezo en un bowl pequeño y revolver hasta que quede bien combinado. Agregar agua hasta que alcance la consistencia deseada.
3. En un plato, colocar las hojas de lechuga y servir tu elección de proteína, zanahoria rallada, tomate picado, pepino, palta, cebolla o cebollín, cilantro y aderezo.
4. ¡A disfrutar!