

RED PUBLICITARIA

**MKT CONEXION**

06

Contactenos - 0981303333

## **Wrap Saludable de Pollo con Espinacas y Queso Feta: Un Almuerzo Nutritivo y Satisfactorio**

Este wrap es una fuente excelente de proteínas magras provenientes del pollo, esenciales para la construcción y reparación de tejidos. Las espinacas aportan una abundancia de vitaminas y minerales, especialmente hierro y vitamina K, fundamentales para la salud ósea y la prevención de la inflamación. El queso feta, además de añadir un delicioso sabor salado, ofrece calcio y probióticos beneficiosos para la salud digestiva. La tortilla integral suma fibra dietética, promoviendo una digestión saludable y una prolongada sensación de saciedad. En conjunto, este wrap no solo es un deleite para tus papilas gustativas, sino también un alimento que nutre el cuerpo y apoya un estilo de vida saludable.



Déjate llevar por la combinación perfecta de sabor y nutrición con nuestro Wrap de Pollo con Espinacas y Queso Feta. Este platillo no solo está lleno de sabores deliciosos y texturas variadas, sino que también está cargado con una amplia gama de beneficios nutricionales. Ideal para un almuerzo rápido, una cena ligera o incluso como una opción saludable para llevar, este wrap equilibra proteínas magras, vegetales ricos en nutrientes y el toque distintivo del queso feta, creando una comida completa que es tanto gratificante como deliciosa.

### **Ingredientes (para 4 personas):**

- 4 tortillas de trigo integral o de tu elección
- 2 pechugas de pollo, cocinadas y cortadas en tiras
- 2 tazas de espinacas frescas, lavadas y secas
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Opcional: rodajas de tomate, cebolla morada en rodajas, aceitunas negras rebanadas

## **Instrucciones:**

**Preparar el Pollo:** Si aún no está cocido, sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta, úntalas con aceite de oliva y cocínalas en la parrilla o sartén a fuego medio-alto hasta que estén doradas y completamente cocidas. Deja enfriar y luego córtalas en tiras finas.

**Armar el Wrap:** Calienta las tortillas según las instrucciones del paquete para que sean flexibles. Distribuye uniformemente las espinacas lavadas y secas en el centro de cada tortilla, añade las tiras de pollo cocido, y esparce el queso feta desmenuzado encima.

**Añadir Extras:** Si lo deseas, añade rodajas de tomate, cebolla morada y aceitunas para un extra de sabor y textura.

**Enrollar el Wrap:** Dobra los extremos de la tortilla hacia dentro y enrolla firmemente. Si es necesario, puedes asegurar el wrap con palillos de dientes.

**Servir:** Corta los wraps por la mitad para una presentación más atractiva y sírvelos inmediatamente, o envuélvelos en papel de aluminio para llevar.

## **Beneficios:**

Este wrap es una fuente excelente de proteínas magras provenientes del pollo, esenciales para la construcción y reparación de tejidos. Las espinacas aportan una abundancia de vitaminas y minerales, especialmente hierro y vitamina K, fundamentales para la salud ósea y la prevención de la inflamación. El queso feta, además de añadir un delicioso sabor salado, ofrece calcio y probióticos beneficiosos para la salud digestiva. La tortilla integral suma fibra dietética, promoviendo una digestión saludable y una prolongada sensación de saciedad. En conjunto, este wrap no solo es un deleite para tus papilas gustativas, sino también un alimento que nutre el cuerpo y apoya un estilo de vida saludable.

**RED PUBLICITARIA****MKT CONEXION****04****Contactenos - 0981303333**