

Wraps de Pollo y Lechuga

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	85g

INGREDIENTES

- 2 cebollas de verdeo (cebolletas, finamente picadas)
- 6 cucharaditas de zanahoria cortada en juliana o en bastoncitos
- 6 cucharaditas de salsa de maní asiática
- 6 onzas de pollo grillado (finamente picado)
- 6 hojas grandes de lechuga

PREPARACIÓN

1. Preparar los vegetales frescos: Lavar cuidadosamente las cebollas de verdeo y picarlas finamente, incluyendo tanto la parte blanca como la verde. Cortar la zanahoria en juliana fina de aproximadamente 2-3mm de grosor y 4-5cm de largo para obtener bastoncitos uniformes que aporten textura crujiente.
2. Preparar el pollo grillado: Si el pollo no está previamente cocido, grillarlo a temperatura media-alta hasta que esté completamente cocido (temperatura interna de 74°C). Dejar enfriar ligeramente y picar finamente en trozos de aproximadamente 0.5cm para facilitar el enrollado y

distribución uniforme.

3. Preparar las hojas de lechuga: Seleccionar 6 hojas grandes de lechuga Boston o Bib (las más recomendadas por su flexibilidad). Lavar delicadamente, secar con toallas de papel y retirar cuidadosamente el tallo grueso central sin romper la hoja, creando una superficie plana para el relleno.

4. Armar el relleno: En un tazón mediano, mezclar el pollo picado con las cebollas de verdeo y la zanahoria en juliana. Añadir 1 cucharadita de salsa de maní asiática por cada wrap, mezclando suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y el pollo esté ligeramente húmedo.

5. Ensamblar los wraps: Colocar cada hoja de lechuga sobre una superficie plana. Distribuir aproximadamente 1/6 de la mezcla de pollo en el centro de cada hoja, formando una línea horizontal. Doblar los extremos laterales hacia adentro y enrollar desde la base hacia arriba, presionando suavemente para mantener la forma compacta.

6. Presentación y servicio: Cortar cada wrap por la mitad en diagonal para mostrar el relleno colorido. Servir inmediatamente para mantener la textura crujiente de los vegetales, o refrigerar hasta 2 horas antes de servir para un sabor más integrado.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Especialidad: ULTRA BAJO EN CARBOHIDRATOS

- **Solo 2g carbohidratos** por wrap (1% VD)
- **Keto-friendly**: Perfecto para dietas cetogénicas
- **Apto diálisis**: Potasio muy bajo (4% VD)
- **Control diabético**: Impacto glucémico mínimo
- **CKD seguro**: Fósforo controlado (5% VD)

Beneficios Nutricionales Específicos:

- **Proteína magra de calidad** - Pollo grillado (18% VD)
- **Ultra bajo sodio** - Solo 95mg (4% VD)
- **Potasio mínimo** - 130mg (4% VD), seguro para riñones
- **Sin gluten natural** - Base de lechuga fresca
- **Hidratación** - Alto contenido de agua de vegetales
- **Saciedad** - Proteína + fibra de vegetales

Adaptaciones por Condición Médica:

- **Diabetes Tipo 1/2**: Carbohidratos despreciables, no requiere insulina extra
- **Diálisis**: Excelente opción entre sesiones, muy bajo potasio
- **CKD Estadio 3-5**: Fósforo controlado, proteína moderada
- **Dieta Keto**: Perfecto para mantener cetosis

- **Hipertensión**: Sodio muy bajo (4% VD)

****Sustituciones Médicamente Seguras:****

- **Salsa maní**: Usar tahini si alergia a maníes
- **Pollo**: Pavo o pescado blanco si prefiere
- **Lechuga Boston**: Lechuga mantecosa o iceberg
- **Zanahoria**: Pepino si potasio muy restringido
- **Cebolla verde**: Cebollino fresco

****Tips para Condiciones Específicas:****

- **Diabéticos**: Ideal para snack sin impacto glucémico
- **Diálisis**: Contar como proteína, no como líquido
- **CKD**: Registrar proteína en diario alimentario
- **Keto**: Combinar con aguacate para más grasas
- **Hipertensos**: Excelente opción baja en sodio

****Valores Nutricionales Destacados:****

- **Calorías mínimas**: Solo 65 kcal por wrap
- **Carbohidratos despreciables**: 2g (1% VD)
- **Proteína eficiente**: 9g de alta calidad
- **Grasas controladas**: 2.5g principalmente del pollo
- **Sodio muy bajo**: 95mg (4% VD)

****Maridajes Médicamente Apropriados:****

- Agua con limón (sin azúcar)
- Té verde helado sin endulzar
- Agua mineral con hierbas frescas
- Caldo de vegetales bajo en sodio
- Infusiones de hierbas naturales

****Secreto Nutricional:****

Los wraps de lechuga eliminan completamente los carbohidratos del pan tradicional, creando una opción perfecta para control glucémico estricto mientras mantienen la satisfacción de un wrap completo.

****Variaciones Médicamente Seguras:****

- **Versión mediterránea**: Con aceitunas y tomate cherry
- **Estilo asiático**: Con brotes de soja y jengibre
- **Opción mexicana**: Con cilantro y lima
- **Versión india**: Con curry en polvo suave
- **Estilo griego**: Con yogur griego y pepino

****Para Diferentes Momentos:****

- **Snack entre comidas**: Saciante sin carbohidratos
- **Almuerzo ligero**: 2-3 wraps con ensalada
- **Cena baja en calorías**: Perfecto para control de peso
- **Post-ejercicio**: Proteína para recuperación muscular
- **Aperitivo saludable**: Para reuniones sociales

****Conservación Segura:****

- Consumir dentro de 2 horas a temperatura ambiente
- Refrigerar hasta 4 horas máximo
- No congelar (lechuga se deteriora)
- Transportar en recipientes rígidos
- Mantener separado de alimentos calientes

****Conclusión Médica:****

Estos wraps representan la solución perfecta para personas que necesitan control estricto de carbohidratos sin sacrificar sabor o saciedad. Son especialmente valiosos para diabéticos que buscan opciones de snacks que no afecten su glucemia, y para personas con CKD que requieren opciones bajas en potasio y fósforo.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>