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 Apropiados:
• 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 01/07/2025 desde