



Más fresco... ninguno.

Wrap de Pollo con Hummus

 40 minutos



Ingredientes:

- Planitas de Espinaca medianas
- Hummus: 3 oz
- Pechuga de pollo: 1.75 lbs
- Ensalada Mezclum: 2 puñados
- Tomates Cherry: 10 unidades, cortados por la mitad
- Aceitunas negras: 15 unidades, deshuesadas y cortadas en rodajas
- Queso feta: 50 gramos, desmenuzado
- Semillas sésamo negro: 2 cucharadas
- Sal y pimienta: Al gusto
- Aceite de oliva

Procedimiento:

1. Cocina la pechuga a la plancha con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Una vez cocida, pícala en trozos.
2. Extiende la Planitas de Espinaca sobre una superficie plana. Unta una capa generosa de hummus.
3. Distribuye sobre el hummus los pedazos de pollo, la ensalada mezclum, los tomates cherry, las aceitunas negras, las semillas de sésamo negro y el queso feta.
4. Con cuidado, enrolla la Planitas apretando ligeramente para que los ingredientes no se salgan.

Comparte tu plato con nosotros, queremos verlo:



@panpepinpr



Pan Pepín

Las mejores recetas comienzan con Pan Pepín.