

Wrap de pollo con espinacas

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------------------|------------|
| ● TORTILLAS DE MAÍZ O DE TRIGO INTEGRAL | 2 UNIDADES |
| ● POLLO DESHILACHADO | 50GR |
| ● ESPINACAS | AL GUSTO |
| ● TOMATE DESHIDRATADO | AL GUSTO |
| ● YOGUR GRIEGO | 4C |
| ● MOSTAZA DIJON | 2C |

PREPARACIÓN

- EN PRIMER LUGAR MEZCLA EL YOGUR CON LA MOSTAZA. SALPIMENTA SI LO DESEAS Y DEJA A UN LADO. SI TE PARECE DEMASIADO ESPESO PUEDES AÑADIR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA
- EN UN PLATO DISPÓN DE LAS TORTILLAS DE MAÍZ, INCORPORA EL POLLO PREVIAMENTE HECHO A LA PLANCHA O AL HORNO. PUEDES UTILIZAR PAVO SI LO DESEAS. TAMBIÉN PUEDES UTILIZAR POLLO O PAVO ENLATADO
- A CONTINUACIÓN ESPARCE LA SALSA DE YOGUR Y MOSTAZA POR ENCIMA DEL POLLO AL GUSTO.
- ES EL TURNO DE LAS VERDURAS. A LAS ESPINACAS Y TOMATE DESHIDRATADO PUEDES AÑADIRLE TODAS LAS VERDURAS QUE DESEES E INCLUSO UN POCO DE BONIATO ASADO SI BUSCAR UNA CARGA DE CARBOHIDRATOS MÁS ALTA POST ENTRENO.