

# Wraps de lechuga y pollo con jengibre - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	120g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- 1 libra de pollo molido
- 1 cucharada de pasta de jengibre o ½ cucharada de jengibre en polvo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 8 hojas grandes de lechuga romana o iceberg
- 4 cebolletas, partes verdes y blancas, picadas
- **\*\*Consejo de cocina:\*\***
- El pollo se puede cocinar con 3 días de anticipación y recalentarlo y usarlo en wraps más tarde.
- **\*\*Consejo de variación:\*\***
- Agregue cebollas rojas o calabacines salteados en la envoltura para darle más color.

## PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio.

2. Agrega el pollo molido a la sartén y cocínalo de 5 a 7 minutos, desmenuzando con una espátula, hasta que ya no esté rosado y comience a dorarse ligeramente.
3. Incorpora la pasta de jengibre, el ajo y la sal. Cocina por 5 minutos más, removiendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté completamente cocido y fragante. Retira del fuego.
4. Coloca 2 cucharadas de pollo cocido en cada hoja grande de lechuga, formando un wrap.
5. Espolvorea con las cebolletas picadas por encima. Sirve caliente y disfruta al momento para mejor textura.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### **\*\*Beneficios para la Tiroides:\*\***

- El pollo es fuente de proteína magra, hierro y zinc
- El jengibre es antiinflamatorio y favorece la digestión
- Bajo en carbohidratos y sin gluten
- Compatible con protocolos Paleo, PE y AIP

### **\*\*Consejos de cocina:\*\***

- Si el pollo molido es muy magro, añade un poco de aceite de coco para mayor jugosidad
- Sirve como aperitivo o plato principal

### **\*\*Notas adicionales:\*\***

- Paleo-compatible
- Sin gluten
- Alta en proteínas
- Ideal para preparar y servir fresca

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>