

# 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 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>