



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
8



Tiempo:  
35 minutos

## Información Nutricional

Energía:	192 Kcal
Proteínas:	13.5 g
Grasa Total:	7.4 g
Colesterol:	33 mg
H. de Carbono:	19.8 g
Fibra Dietética:	3,8 g
Sodio:	215 mg

## WRAP DE POLLO AL PIMENTÓN CON VERDURAS

### Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 filetes) partidos en mitades a lo largo
- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Pimentón
- 1 Paquete de champiñones 250 g cortados en láminas
- ½ Cebolla grande cortada en pluma
- ¼ Taza de azúcar
- 2 Tazas de choclo cocido
- 1 Lechuga mediana lavada y cortada finamente
- 2 Yoghurt natural
- 2 Cucharadas de mayonesa light
- ½ Ramito de ciboulette cortado finamente

### Preparación

1.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Pimentón, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira a hoja del sazónador y corta en tiritas.

2.- Aparte, calienta una cucharada de aceite en una sartén y saltea los champiñones a fuego fuerte, condiméntalos a gusto y déjalos un pocillo hasta el momento de servir. Usa la misma sartén y saltea la cebolla a fuego fuerte hasta avanzar su cocción durante 5 minutos aprox. removiendo de vez en cuando. Retírala de la sartén, y allí mismo espolvorea el azúcar, vuelve al fuego hasta formar un caramelo rubio. Devuelve la cebolla a la sartén con el caramelo y cocina durante unos minutos más hasta cocerla bien y lograr una textura levemente espesa. Condimenta con sal y pimienta y retira del fuego.

3.- Por último, para la salsa junta el yoghurt natural con la mayonesa y el ciboulette, condimenta a gusto y arma los wraps acomodando una porción de lechuga, luego choclo, cebolla caramelizada y champiñones. Finaliza con algunos



trozos de pollo ya cocidos, un toque de salsa de yoghurt y  
cierra para disfrutar de inmediato.

