

WRAPS DE POLLO y verduras con mamá



Ingredientes



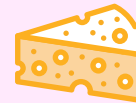
**2 TORTILLAS
INTEGRALES**



**1/4 DE AGUACATE
EN LÁMINAS**



**1 PECHUGA DE POLLO
COCIDA Y DESMECHADA**



**2 CUCHARADAS
DE QUESO RALLADO**



**1 ZANAHORIA
RALLADA**



**1 CUCHARADITA DE
ACEITE DE OLIVA**



**1/2 TAZA DE LECHUGA
PICADA**



1 CHORRITO DE LIMÓN



**1/2 TOMATE EN
RODAJAS FINAS**



1 PIZCA DE SAL

Pasos para la preparación:

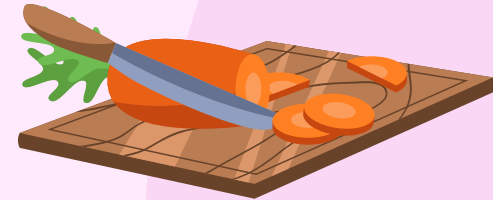


PREPARA EL POLLO

- Con ayuda de mamá, cocina 1 pechuga de pollo en agua con una pizca de sal durante 20 minutos.
- Cuando esté lista, desmecha el pollo con dos tenedores. Este paso lo pueden hacer juntos: mamá sostiene y tú jalas.
- Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva y un chorrito de limón al pollo desmechado. Mezcla bien.

2

LAVA Y CORTA LAS VERDURAS



- Mamá se encarga de cortar el tomate en rodajas finas y el aguacate en láminas.
- Tú puedes lavar la lechuga y rallar la zanahoria con un rallador grueso (con cuidado y sobre la tabla).
- Pon cada ingrediente en un plato separado, como una estación de armado.

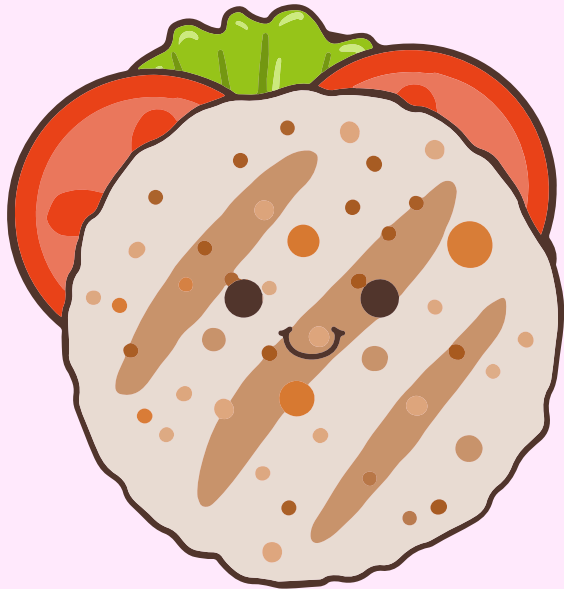
3

CALIENTA LAS TORTILLAS

- Con mamá, calienta las tortillas en un sartén a fuego medio durante 30 segundos por cada lado.
- Esto hace que sean más flexibles y fáciles de enrollar.



Pasos para la preparación:



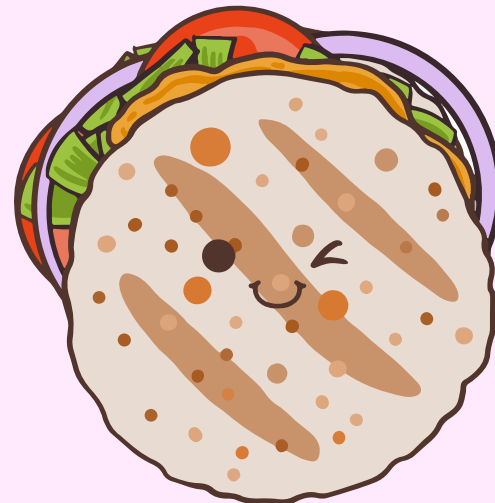
4 ARMA TU WRAP

- Pon la tortilla en un plato grande.
- Agrega una capa de lechuga, luego el pollo, después la zanahoria rallada, el tomate, el aguacate y el queso.
- Aquí viene lo divertido: cada uno arma el suyo con los ingredientes que más le gusten.

5

ENROLLA Y CORTA

- Dobla los bordes laterales de la tortilla hacia adentro.
- Enrolla desde abajo hacia arriba, apretando suavemente para que quede firme.
- Mamá puede cortar el wrap por la mitad para que se vea el relleno por dentro.



¡SIRVE Y DISFRUTA!



¡Listo! Ahora solo tienes que poner los wraps en el plato, sentarte con mamá y disfrutar juntos. Cocinar en equipo es una forma de cuidarse mutuamente. Hoy cocinaste con ella; eso también alimenta el corazón.

Consejos

¿Cómo saber si el pollo está listo?

Cuando el pollo esté completamente blanco por dentro (ya no rosado) y se desmecha fácil con un tenedor, está listo. Si al cortarlo ves alguna parte rosada, déjalo cocinar unos minutos más.

¿Qué más le puedes poner a tu wrap?

Puedes agregar maíz dulce, pepino en rodajas o frijoles. Lo importante es que tenga verduras de colores: entre más colores, más vitaminas para ti y para mamá.

¿Sabías qué...?

El aguacate y el aceite de oliva tienen grasas buenas que ayudan a cuidar el corazón. La zanahoria tiene vitamina A, que fortalece la vista. Y cocinar juntos en familia reduce el estrés y fortalece los vínculos. Así que este wrap cuida el corazón por dentro y por fuera.

www.lacardiokids.org

Síguenos en nuestras redes como [f](#) [@](#) [t](#) [@lacardio_oficial](#) y [@funcardiointantil](#) [@lacardiokids](#)