

BUEN ROLLITO DE POLLO CON VERDURAS (CREPS)

COMIDA



Ingredientes

Lechuga Fresca (1 unidad)
Tomates Frescos Maduros (5 unidades)
Pimiento Fresco Rojo (100 grs.)
Pimiento Fresco Verde (100 grs.)
Pimiento Fresco Amarillo (100 grs.)
Pechuga de Pollo (500 grs.)
10 Obleas de Creps.
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal, Pimienta y Tomillo
Salsa de Yogur.

Curiosidad

¿Sabías que... los antiguos romanos comían lechuga por la noche para propiciar el sueño tras una cena excesiva?



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

Elaboración...

- 1 Echa sal y pimienta en la pechuga, aromatízala con el tomillo y úntala con un poco de aceite de oliva.
- 2 Pon una sartén a calentar en el fuego con unas gotas de aceite y cuando este bien caliente asa la pechuga de pollo, retírala del fuego y córtala en tiras.
- 3 Lava los pimientos y córtalos en tiras finas.
- 4 Lava la lechuga y córtala en juliana (tiras largas)
- 5 Lava los tomates y córtalo en rodajas finas.
- 6 Pon las obleas sobre una tabla, úntalas con salsa de yogur y a continuación vete poniendo un poco de todos los ingredientes; primero el tomate, a continuación el pollo y por último los pimientos y la lechuga. Enróllalos y córtalos en porciones de unos 3 cm. ¡Pínchalos con una brocheta, sírvelos sobre lechuga cortada en juliana y listo!

¡Una receta ideal para convertir el cumpleaños de tus hijos en una fiesta supersaludable!



© PROEXPORT 2012

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España