

PERGAMINO DE POLLO CON VERDURAS

COMIDA



RECETA
FRUTICOLE
LLÉVATELO AL
RECREO

Ingredientes

Tomate Fresco (12 rodajas)
Lechuga Fresca (12 Hojas)
Pimiento Fresco Rojo (100 grs.)
Cebolla Fresca (2090 Grs.)
Pechuga de Pollo (600 grs.)
Obleas de Tacos (12)
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y Pimienta.

Curiosidad

¡Cien gramos de lechuga contienen el 20% de la cantidad diaria de vitamina C!

Elaboración...

- 1 Corta la **pechuga** de pollo en tiras y saltéala a fuego fuerte con aceite de oliva unos minutos. Echa sal y pimienta.
- 2 Corta el **pimiento** rojo en tiras y saltéalo durante 3 minutos a fuego fuerte.
- 3 Pela la **cebolla**, córtala en juliana y ásalas en sartén sin aceite los primeros minutos. Después pon un poco de aceite y saltéala unos cinco minutos.
- 4 Pon en cada oblea una hoja de **lechuga**, una rodaja de **tomate** y termina con el resto de ingredientes.
- 5 Lía las obleas dando forma de un creps relleno.

Exquisito !!!!



© PROEXPORT 2012



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

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España