



Wrap de cogollos con pollo marinado y zanahoria con salsa de mostaza y miel

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

12



Salsa de soja



Jengibre



Cogollos de lechuga



Zanahoria



Miel



Mayonesa



Mostaza



Cebolla roja



Pechuga de pollo troceada



Cacahuets salados

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, rallador, bol mediano, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	430 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1852/ 443	431/ 103
Grasas (g)	19,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,5
Carbohidratos (g)	23,2	5,4
de los cuales azúcares (g)	11,9	2,8
Proteínas (g)	33,4	7,8
Sal (g)	2,5	0,6

Alérgenos

1) Cacahuete **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1

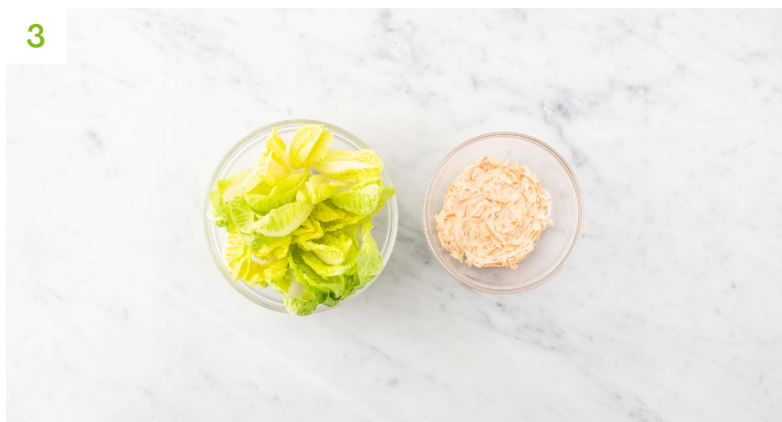


Marina el pollo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **jengibre** y ponlo en un bol junto con el **ajo**, la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **vinagre de vino**. Añade la **pechuga de pollo troceada** y deja que marine durante 10 min. Pela y ralla la **zanahoria**.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



Prepara la zanahoria y cocina el pollo

Corta la base de los **cogollos** y separa las hojas con cuidado. Mezcla en un bol mediano la **mayonesa** con la **mostaza** y la **miel**. Añade la **zanahoria** rallada, **salpimentada** y mézclalo bien. Calienta una sartén mediana a fuego medio con un chorrito de **aceite** y cocina el **pollo** durante 4-5 min o hasta que esté dorado.

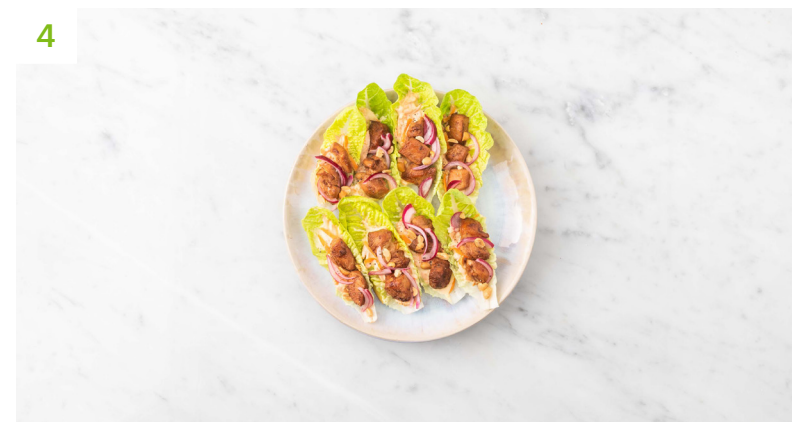
2



Encurte la cebolla

Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) a tiras finas y ponla en un bol con un **vinagre de vino** (ver cantidad en ingredientes) y un poco de **sal**. Deja que marine hasta el emplatado. Pica los **cacahuets** finamente.

4



Emplata

Sobre cada **cogollo de lechuga**, pon un poco de **zanahoria** rallada, el **pollo marinado** y la **cebolla encurtida** al gusto. Acaba con los **cacahuets** picados.

¡Que aproveche!