

## Wraps de lechuga con pollo al cilantro

### Ingredientes

#### Salsa

- 3 cdas de salsa de soya reducida en sodio
- 2 cdas de azúcar
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 cda de aceite de canola
- 1 cda de agua
- 1-1½ cditas de ralladura de naranja
- ¼ cdita de pimienta roja

#### Relleno

- ½ taza (225 gr) de nueces
- ½ taza chícharos
- 1 taza de pechuga de pollo previamente cocinada y rebanada
- ⅓ taza (42 gr) de cacahuates
- ¼ Taza de hojas de cilantro picadas

12 hojas de lechuga romana



1. Mezcla bien los ingredientes de la salsa en un recipiente.
2. Combina los ingredientes del relleno.
3. Para servir, coloca tres hojas de lechuga por plato (4 raciones) y agrega encima el relleno. Al lado o encima del wrap pon la salsa.

### Análisis nutricional por wrap:

Calorías – 225  
Calorías de grasa – 90  
Grasa total – 10 g  
Grasa saturada – 1.4 g  
Colesterol – 30 mg  
Sodio – 585 mg  
Carbohidratos – 17 g  
Fibra – 4 g  
Azúcar – 10 g  
Proteína – 16 g

- Rinde 4 porciones
- Porción 3 wraps de lechuga

## Tacos de pescado con salsa y aguacate

### Ingredientes

¼ taza de harina  
¼ taza harina de maíz  
½ cdita de cebolla en polvo  
½ cdita de chile en polvo  
4 filetes de pescado (453 gr) cortado en 8 tiras  
2 cdas de aceite de canola  
¼ cditas de sal  
8 tortillas de maíz calentadas  
½ aguacate pelado, deshuesado y rebanado  
½ taza de salsa pico de gallo, salsa verde u otra salsa picante  
1 limón, rebanado en 8 trozos



1. Combina las harinas, la cebolla y el chile en polvo en un plato hondo y cubre el pescado con la mezcla.
2. Calienta el aceite de canola en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el pescado y deja que se cueza por 3 minutos de cada lado, o hasta que se dore. Colócalo en el plato y espolvorea sal y pimienta al gusto.
3. Pon el pescado a las tortillas y coloca el aguacate, la salsa de pico de gallo y exprime unas gotas de limón.

### Análisis nutricional:

Calorías – 375  
Calorías de grasa – 125  
Grasa total – 14 g  
Grasa saturada – 2.2 g  
Colesterol – 75 mg  
Sodio – 335 mg  
Carbohidratos – 37 g  
Fibra – 5 g  
Azúcar – 2 g  
Proteína – 27 g

- Rinde 4 porciones
- Porciones 2 tacos

## Elote con chile poblano

### Ingredientes:

- 1 cda de aceite de canola
- 1 chile poblano cocido, sin semillas y en rebanadas
- 1 taza de cebolla picada
- 1½ taza de elote
- 1 cdita de chile en polvo
- ½ cdita de comino en polvo
- ½ jitomate picado y sin semillas
- ½ cdita de salt



1. Calienta el aceite de canola en una sartén a fuego medio alto. Agrega el chile, la cebolla y cocina por 6 minutos o hasta que se dore la cebolla, remueve los ingredientes varias veces. Agrega el elote, el chile en polvo, el comino y deja que se cocines por un minuto.
2. Remueve la mezcla del calor y agrega el jitomate y la sal. Deja reposar la mezcla por dos minutos para que el sabor resalte y tenga más textura la combinación.

### Análisis nutricional

Calorías – 100  
Calorías de grasa – 35  
Grasa total – 4 g  
Grasa saturada – 0.3 g  
Colesterol – 0 mg  
Sodio – 300 mg  
Carbohidratos – 17 g  
Fibra – 3 g  
Azúcar – 5 g  
Proteína – 2 g

- Rinde 4 porciones
- Tamaño de la porción ½ taza