



Wrap integrale al pollo e cheddar con lattuga e salsa ranch alla worcester

15 minuti • Mangiami per primo

18

Cerca il kit con
lo stesso numero



Petto di pollo a fette



Cheddar



Tortilla Integrale



Lattughino



Maionese



Senape



Salsa Worcestershire

I wrap sono una specialità extra golosa tipica americana, preparati con tortillas arrotolate ripiene di carne, salsa e insalata. La nostra versione con pollo di origine italiana senza antibiotici, lattughino nostrano e gustoso cheddar è ricca e genuina, pronta in pochissimi minuti: minimo sforzo, massimo piacere!



Cosa ti serve?

Olio di oliva, Sale, Pepe
Padella antiaderente, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lattughino**	100 g	200 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	304 g	100 g	429 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2708 kJ/ 647 kcal	892 kJ/ 213 kcal	3283 kJ/ 785 kcal	766 kJ/ 183 kcal
Grassi (g)	37 g	12 g	39 g	9 g
Grassi saturi (g)	12 g	4 g	13 g	3 g
Carboidrati (g)	31 g	10 g	31 g	7 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	4 g	2 g	4 g	1 g
Proteine (g)	46 g	15 g	76 g	18 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	1 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

1



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1 cucchiaio d'olio.
- Unite il **pollo** e cuocetelo per circa 1-2 minuti, finché sarà dorato.
- Spolverizzate ciascuna fettina con il **cheddar**, aggiungete un cucchiaio d'**acqua** sul fondo della padella (crea vapore e fa in modo che il formaggio fonda più in fretta) e proseguite la cottura con il coperchio a fiamma bassa per 1 minuto, finché il formaggio si sarà sciolto.

3



Scaldare le tortillas

- Togliete il **pollo** al cheddar dalla padella e tagliatelo a striscioline.
- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate le **tortillas** per 1 minuto per lato.

2



Preparare la salsa

TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.

- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **maionese**, la **senape**, la **salsa worcestershire**, **sale** e **pepe** in una ciotolina e mescolate bene.

4



Disporre nei piatti

- Farcite le **tortillas** con l'**insalata**, il **pollo** e la **salsa**.

