



Wraps με κοτόπουλο και ελληνική σαλάτα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια 1 εκ.
- Κόβουμε τις ντομάτες στα δύο κατά μήκος και αφαιρούμε τα ζουμιά και τα σπόρια τους. Τις κόβουμε σε κυβάκια 0,5 εκ.
- Καθαρίζουμε το αγγούρι και αφαιρούμε τους σπόρους του. Το κόβουμε σε κυβάκια 0,5 εκ.

Για τη συναρμολόγηση:

- Ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το μηλόξιδο, το αλάτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι σε ένα **μπολ**.
- Απλώνουμε καλά 2 κ.σ. από το χούμους πάνω σε κάθε πίτα προσέχοντας να μην φτάσουμε μέχρι τα άκρα της.
- Μοιράζουμε και σκορπίζουμε επάνω σε κάθε πίτα τα υλικά μας μαζί με την κομμένη φέτα και τυλίγουμε εάν θέλουμε.
- Ρίχνουμε το μείγμα από το μπολ και πασπαλίζουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Συστατικά

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, ψημένο
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. μηλόξιδο
- 5 αραβικές πίτες, μεγάλες
- 150 γρ. [μελιτζανοσαλάτα](#)
- 2 ντομάτες, μέτριες
- 1 αγγούρι, μέτριο
- 100 γρ. φέτα, κομμένη σε κυβάκια 0.5-1 εκ.
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

535 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	6.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	36%	33%	12%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	43.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
5%	86%	22%	35%