



Wrap ολικής με κοτόπουλο

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**6-8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη γέμιση

- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε το νιβατό, τις λιαστές ντομάτες, πιπέρι και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Για τη σύνθεση

- Απλώνουμε τις αραβικές πίτες στον πάγκο εργασίας μας και βάζουμε 1 κ.σ. από τη γέμιση σε κάθε αραβική.
- Κόβουμε** το ψημένο κοτόπουλο σε λεπτές φέτες 0,5 εκ. και τις μοιράζουμε στις αραβικές πίτες.
- Προσθέτουμε το ξύσμα από το λεμόνι.
- Ψιλοκόβουμε μόνο το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα μοιράζουμε στις αραβικές.
- Προσθέτουμε πιπέρι και την κάππαρη.
- Ξεφλουδίζουμε το αγγούρι με το peeler και το κόβουμε σε λεπτές φέτες περιμετρικά μέχρι να μείνουν μόνο τα σπόρια.
- Προσθέτουμε σε κάθε αραβική τις φέτες από το αγγούρι και τη ρόκα.
- Τυλίγουμε, κόβουμε στη μέση και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 200 γρ. νιβατό, 9%
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες
- πιπέρι
- 4 αραβικές πίτες, ολικής άλεσης
- 300 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, ψημένο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 30 γρ. κάππαρη
- 1/2 αγγούρι
- 100 γρ. ρόκα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 238 Θερμίδες (kcal) | 9.6 Λιπαρά (γρ.) | 3.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 17.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 12% | 14% | 15% | 7% |
| 2.9 Σάκχαρα (γρ.) | 19.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 3.1 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.2 Αλάτι (γρ.) |
| 3% | 38% | 12% | 20% |