

Receta

TACOS DE LECHUGA CON POLLO

AL JENGIBRE Y SALSA YOGURT LIMÓN



PARTE 1

Ingredientes



Tiempo total
14 MINS



PORCIONES
1 PORCIÓN

- 150 g de pechuga de pollo orgánica en tiras finas
- 1 cdita (5 ml) aceite de oliva extra virgen
- ½ cdita (2 g) jengibre fresco rallado
- ½ cdita (2 g) ajo finamente picado
- 1 pizca sal rosa
- 1 pizca pimienta negra
- ½ cdita (2 ml) jugo de limón amarillo



Preparación

1. Coloca un sartén a fuego medio con aceite de oliva.
2. Agrega las tiras de pollo y cocina 2 minutos sin mover para sellar.
3. Añade jengibre y ajo; mezcla suavemente.
4. Cocina 3–4 minutos adicionales hasta que esté jugoso.
5. Sazona con sal, pimienta y limón.

PARTE 2

Ingredientes

- 4 hojas grandes de lechuga romana o iceberg
- ¼ taza (30 g) pepino persa en tiras
- ¼ taza (30 g) zanahoria rallada
- 1 cda (5 g) cilantro fresco picado

Preparación

6. Lava y seca las hojas de lechuga.
7. Colócalas en un plato.
8. Añade pepino, zanahoria y cilantro.



PARTE 3 y 4

Ingredientes

- 2 cdas (30 g) yogurt griego natural sin grasa
- 1 cdita (5 ml) jugo de limón amarillo
- Ralladura fina de ¼ limón
- 1 pizca sal rosa
- 1 pizca comino (opcional)

TOPPINGS

- 1 cdita (3 g) semillas de ajonjolí
- Chorrillo de limón extra (opcional)



Preparación

9. Mezcla yogurt, limón, ralladura, sal y comino.
10. Bate hasta obtener textura cremosa.

ARMADO FINAL

11. Sirve el pollo caliente sobre la lechuga.
12. Baña con la salsa.
13. Termina con ajonjolí y un toque de limón.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Calorías	298 kcal
Proteína	37 g
Carbohidratos	11 g
Azúcares naturales	6 g
Grasas totales	10 g
Grasas saturadas	1.5 g
Fibra	2.8 g
Sodio	154 mg
Potasio	612 mg
Calcio	82 mg
Magnesio	34 mg
Hierro	1.8 mg



BENEFICIOS FUNCIONALES

- **Alta proteína:** favorece tonificación y metabolismo nocturno.
 - **Jengibre y ajo:** antiinflamatorios naturales.
 - **Pepino y lechuga:** hidratación y digestión ligera.
 - **Yogurt:** soporte para microbiota y hormonas.
 - *Cena ligera ideal para dormir mejor sin inflamación.*
-