

Shawarma de Pollo

8 porciones

- 1 libra de pechuga de pollo, sin piel y deshuesada, cortada en tiras finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta roja molida
- ½ cucharadita de sal
- 8 pitas o tortillas integrales
- ¼ taza de mayonesa ligera
- 2 tomates, cortados en tiras
- 3 pepinillos encurtidos, cortados en tiras
- ½ taza de nabo en escabeche, cortado en tiras (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. En un tazón grande, combine el pollo, el aceite de oliva, el jugo de limón, la cúrcuma, el pimentón, la pimienta negra, el pimiento rojo triturado y la sal.
4. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Cocine el pollo hasta que la temperatura interna alcance los 165°F, medida con un termómetro para alimentos.
5. Escorra el exceso de líquido del pollo y regresa al fuego. Cocine por 5 minutos más o hasta que el pollo esté dorado.
6. Coloque una pita en un plato. Unte ½ cucharada de mayonesa y cubra con ⅓ de pollo cocido. Cubra con un par de tiras de tomates y pepinillos.
7. Enrolle la pita. Repita con las 7 pitas restantes.
8. Vuelva a calentar la sartén a fuego medio. Tueste las pitas hasta que se doren por ambos lados.
9. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/8 de la receta): Calorías 220, Grasa total 8g, Grasa saturada 2.5g, Colesterol 45mg, Sodio 490mg, Carbohidratos totales 21g, Fibra dietética 4g, Azúcares 2g, Azúcares añadidas 1g, Proteína 16g, Potasio 8%, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 10%.