

Wrap de lechuga con pavo molido y camote

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de cocinar
- 1 libra de pavo molido bajo en grasa
- 1 cucharadita ajo, picado *
- ½ taza cebolla, cortada en cubos
- ½ taza pimiento, cortado en cubos
- 1 ½ tazas camote, cortado en cubos
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 8 hojas grandes de lechuga

PREPERACIÓN

1. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio alto.
2. Agregue el pavo molido, el ajo y desmenuza el pavo. Cocine durante aproximadamente 7 minutos mezclando de vez en cuando.
3. Agregue cebollas y pimientos. Cocine hasta que las cebollas estén translúcidas.
4. Agregue el camote y una pizca de sal y pimienta si lo desea.
5. Cubra la sartén y cocine hasta que estén tiernos. No olvides mezclar de vez en cuando. Si es necesario, agregue más aceite o un poco de agua para ayudar a cocinar el camote. Cuando esté tierno, retirar del fuego.
6. Coloque la mezcla de pavo molido en hojas de lechuga individuales. Disfruta de inmediato.

*Sustituciones

1 cucharadita de ajo, picado → ¼ cucharadita de ajo en polvo



Información Nutricional

Porción: 2 wraps de lechuga

Calorías	242
Grasa total	14 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	64 mg
Sodio	85 mg
Carbohidratos	13 g
Fibra	2 g
Azúcares	4 g
Proteína	17 g

Fuente de receta: Adaptado de primaverakitchen.com