

## WRAPS DE POLLO, QUESO Y JAMÓN

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 6 wraps

### Ingredientes

#### *Para hacer los wraps:*

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla picada
- 1 libra de pechugas de pollo, cortada en trocitos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta negra al gusto
- 6 tortillas de harina grandes (tamaño burrito)
- 4 cucharadas de mostaza
- 6 rebanadas muy finas de jamón
- ½ taza de queso suizo rallado
- ½ taza de queso pepper jack rallado\*

#### *Para hacer la salsa de cilantro:*

- 1 aguacate, cortado a la mitad
- 1 taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/3 taza de yogurt griego natural
- Sal al gusto

### Instrucciones:

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego alto, agrega la cebolla y el pollo, cocinar por 5 minutos, incorpora el ajo, el orégano, el comino y sazona con sal y pimienta, cocinar por otros 5 minutos hasta que el pollo esté dorado.
2. Para ensamblar: corta hacia abajo desde el centro de la tortilla hasta el borde, agrega pollo en la esquina inferior izquierda, luego en la esquina superior izquierda agrega el queso suizo rallado, la mostaza y el jamón en la esquina superior derecha y el queso pepper jack en la esquina inferior derecha.



3. Dobla el pollo sobre el queso, trabajando en el sentido de las agujas del reloj, luego, ese cuarto dóblalo sobre el cuarto del jamón, finalmente, dobla ese cuarto sobre la esquina inferior con queso. Hacer lo mismo con todas las tortillas, dejarlas aparte.

4. Para hacer la salsa de aguacate cilantro, agregar todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de comida, licuar hasta que la mezcla esté cremosa y suave.

5. En una sartén agrega aceite en spray y deja que caliente a temperatura media, coloca 1 wrap y cocina de 3 a 4 minutos por lado hasta, aplastandola con una espátula para que los quesos derrita, darle vuelta y cocinar hasta que estén crujientes y doradas. Hacer lo mismo con las demás. Sirve no tan caliente con la salsa cilantro-aguacate y disfruta esta delicia.

#### **Notas:**

\*Aquí en Holanda, el queso pepper jack lo encuentro en tiendas especializadas en quesos, pero lo puedes sustituir por queso cheddar o un mix de quesos mexicanos, que venden en el supermercado.

\*Las tortillas que utilice llevan vegetales, son 70% trigo y 30 % vegetal, para esta ocasión, utilice la que lleva tomate, por eso su color es más rojizo que las tortillas de harina de trigo, harina integral, utiliza las que más te guste a ti.

\*Para este tipo de recetas, me gusta utilizar quesos rallados, ya que es más fácil que derrita que una tajada de queso, pero puedes utilizar lo que tengas en casa.

\*Al momento de cocinar los wraps es mejor trabajar de 1 en 1, es más fácil darle vuelta.