

Kebab de pollo con solo 3 ingredientes

Las prisas no son buenas compañeras, ya lo dice la sabiduría popular. **Cada vez son más las alternativas que confirman que se pueden realizar recetas rápidas que sí sean saludables.**

Te presentamos una propuesta para cena con solo **3 ingredientes y en menos de 3 minutos**: Kebab de pollo

Ingredientes:

- Pan de pita
- Pollo al horno
- Salsa tsatsiki o de tu preferencia

Para la preparación:

- Primero hornea un pollo a tu gusto, con su pizca de sal, aceite de oliva y los condimentos que desees incorporar. También puedes cocinar un pollo a la plancha en caso de no realizarlo horneado.
- Tuesta el pan, ábrelo y unta la salsa. Si desees puedes añadir vegetales.
- Para finalizar, agrega una cantidad generosa de pollo para aportar proteínas.

Esta es una idea muy rica en proteínas, con una **salsa griega a base de yogur y pepino**.

Entre las verduras y hortalizas que puedes añadir, es recomendable tomate, cebolla o lechuga.