

## De abril: Rápido y Fácil lechuga Wraps

Tiempo total: 40 minutos Rinde: 6 porciones **Ingredients:**

### Ingredientes:

- 1 lb de pavo molida
- 2 puede pre cubitos-castañas de agua
- 1/2 taza en cubos hongos blancos
- 1/2 pimiento rojo, cortado en dados
- 2 dientes de ajo picado o triturado
- 3 cucharadas de salsa Hoisin (en el pasillo de alimentos orientales)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cabezas mantecosa local de lechuga, enjuagados y palmearon secos:

**Llegar:** Comience por cortar en cubitos pimiento rojo, champiñones, y castañas de agua (a menos que haya comprado previamente cortado en dados). Dejar de lado.

Picar el ajo, y luego en un tazón pequeño, mezcla el ajo, la salsa de soja, sal y salsa hoisin. Dejar de lado.

Añadir el aceite de sésamo a una sartén grande o wok puesto sobre fuego medio-alto. Agregue el pavo molida y cocine durante 5 minutos, usando una espátula para desmenuzar la carne. Añadir los champiñones y el pimiento rojo y cocinar durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el pavo ya no es de color rosa y las setas han comenzado a ablandarse.

Añadir la mezcla de salsa a la sartén y revuelva para cubrir todos los ingredientes. Cocine durante 3 minutos para permitir que la salsa se espese ligeramente. Añadir las castañas de agua, y darle toda la sartén un último revuelo. Retírelo del calor.

Para servir: Hojas de lechuga divisoria entre las placas. Cuchara una pequeña cantidad del relleno en cada hoja de lechuga y ligeramente rodar para comer.



## De abril: Rápido y Fácil lechuga Wraps

Tiempo total: 40 minutos Rinde: 6 porciones **Ingredients:**

### Ingredientes:

- 1 lb de pavo molida
- 2 puede pre cubitos-castañas de agua
- 1/2 taza en cubos hongos blancos
- 1/2 pimiento rojo, cortado en dados
- 2 dientes de ajo picado o triturado
- 3 cucharadas de salsa Hoisin (en el pasillo de alimentos orientales)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cabezas mantecosa local de lechuga, enjuagados y palmearon secos:

**Llegar:** Comience por cortar en cubitos pimiento rojo, champiñones, y castañas de agua (a menos que haya comprado previamente cortado en dados). Dejar de lado.

Picar el ajo, y luego en un tazón pequeño, mezcla el ajo, la salsa de soja, sal y salsa hoisin. Dejar de lado.

Añadir el aceite de sésamo a una sartén grande o wok puesto sobre fuego medio-alto. Agregue el pavo molida y cocine durante 5 minutos, usando una espátula para desmenuzar la carne. Añadir los champiñones y el pimiento rojo y cocinar durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el pavo ya no es de color rosa y las setas han comenzado a ablandarse.

Añadir la mezcla de salsa a la sartén y revuelva para cubrir todos los ingredientes. Cocine durante 3 minutos para permitir que la salsa se espese ligeramente. Añadir las castañas de agua, y darle toda la sartén un último revuelo. Retírelo del calor.

Para servir: Hojas de lechuga divisoria entre las placas. Cuchara una pequeña cantidad del relleno en cada hoja de lechuga y ligeramente rodar para comer.

