

Wrap 'cuídate': un bocadillo de autor con alga y pollo marinado

Dificultad:

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

- Para el bocadillo:
 - - 100 gr de pechuga de pollo
 - - 1/2 pepino sin semillas
 - - 1 tomate maduro
 - - 1/2 pieza de aguacate maduro
 - - 2 espárragos verdes blanqueados
 - - 1 hoja de alga nori
 - - 1 lámina de wrap integral
 - - Pesto verde
- Para la marinada del pollo:
 - - 100 ml de salsa de soja
 - - 100 ml de caldo de pollo
 - - 50 gr de jengibre fresco rallado
 - - 40 gr de azúcar
- Para el almíbar de vinagre de arroz:
 - - 100 ml de vinagre de arroz
 - - 40 gr de azúcar

/ Preparación