



Kolorowe ślimaczki z tortilli

2022-04-26

Często zwykłe kanapki nie stanowią już dla nas atrakcyjnej formy przekąski. W takim przypadku świetną opcją będą posiłki przyrządzone na bazie tortilli. Z warzywami, kurczakiem albo z serem. Zależnie od preferencji smakowych.

Potrzebne składniki:

- Tortilla, wrapy pełnoziarniste – 61 g (1 x sztuka)
- Ser żółty (gouda/edamski) – 40 g (2 x plasterek)
- Ogórek zielony (długi) – 40 g (0.2 x sztuka)
- Papryka czerwona – 40 g (0.3 x sztuka)
- Szyńka z piersi kurczaka – 30 g (2 x plasterek)
- Serek śmietankowy do smarowania – 15 g (1 x łyżeczka)
- Sałata – 10 g (2 x liść)
- Czarnuszka – 1 g (0.5 x łyżeczka)

Przygotowanie:

Posmaruj tortillę serkiem. Dodaj plastry sera, szynki, liście sałaty oraz pokrojoną w cienkie paski paprykę i ogórka. Zwiń w rulon, a następnie potnij w poprzek na kawałki. Posyp czarnuszką.

Makroskładniki:

Kalorie: 414.8 / **Białko:** 23.7 / **Tłuszcze:** 19.6 / **Węglowodany:** 33.8 / **Błonnik:** 4.4.