



Ekspresowa tortilla ze świeżymi warzywami

2022-06-20

Tortilla to świetny zamiennik pieczywa lub tradycyjnych naleśników. Na rynku spożywczym istnieje wiele dobrej jakości gotowych produktów, które warto włożyć do swojego koszyka. Tortilla w połączeniu z warzywami stanowi smaczny i pełnowartościowy posiłek, który możemy zabrać ze sobą do szkoły lub pracy.

Potrzebne składniki:

- Tortilla, wraps pełnoziarniste – 61 g (1 x sztuka)
- Marchew – 45 g (1 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) – 40 g (0.2 x sztuka)
- Rukola lub roszponka – 20 g (1 x garść)
- Ketchup – 15 g (1 x łyżka)
- Serek śmietankowy, do smarowania – 15 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0.5 x łyżka)
- Mielona słodka papryka – 2 g (0.5 x łyżeczka)
- Czosnek granulowany – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Przygotowanie:

Tortillę dopraw solą, pieprzem, czosnkiem i mieloną papryką. Gdy się zarumieni przełóż na talerzyk, aby lekko przestudzić. Następnie posmaruj tortillę serkiem śmietankowym i ketchupem. Dodaj na środek garść zielonych liści, następnie pokrojoną w cienkie paski marchew i ogórka, a następnie zwiń tortillę na kształt wrapa.

Makroskładniki:

Kalorie: 414.2 / **Białko:** 29.8 / **Tłuszcze:** 14.5 / **Węglowodany:** 37.9 / **Błonnik:** 6.6.