



Tortilla z tuńczykiem

★★★★★ (7)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

305 kcal / 1 porcję (271 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 112.76 kcal 5.64%	Białko 5.93 g 11.86%	Węglowod. 17.55 g 6.5%	Tłuszcze 2.64 g 3.77%	Błonnik 1.32 g 5.28%	GDA 5.64 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 63g (sztuka)
- Kapusta pekińska - 50g (liść)
- Tuńczyk w sosie własnym - 30g (łyżka stołowa)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Papryka czerwona - 50g (1/4 sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (1/4 sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (1/2 ząbka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.**KROK 2:** Warzywa umyj, paprykę pokrój w drobną kostkę, cebulę w piórka.**KROK 3:** Placek tortilli posmaruj przygotowanym sosem. Dodaj odsączonego tuńczyka, kukurydzę, posiekaną kapustę, paprykę i cebulę.**KROK 4:** Tortillę zawiń w rulon.

Smacznego!

