



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Wrap z paprykową ciecierzycą i awokado



## Wrap z paprykową ciecierzycą i awokado

★★★★★ (56)



40 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**578 kcal** / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>147.37 kcal</b> 7.37%	Białko <b>3.88 g</b> 7.76%	Węglowod. <b>15.89 g</b> 5.89%	Tłuszcze <b>8.12 g</b> 11.6%	Błonnik <b>1.27 g</b> 5.08%	<b>GDA</b> <b>7.37 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 63g (sztuka)
- Ciecierzycza z puszki - 70g (½ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Papryka słodka, wędzona - 3g (1 ½ szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Awokado - 50g
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Sałata masłowa - 25g (5 liści)
- Hummus tradycyjny z ciecierzycy - 20g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 200 stopni C. Ciecierzycę opłucz na sitku i dokładnie osusz na ręczniku papierowym.

**KROK 2:** Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia wysyp ciecierzycę. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez 15 minut.

**KROK 3:** W międzyczasie przygotuj pozostałe składniki. Cebulę obierz i pokrój w piórka, sałatę poszarp na mniejsze kawałki, pomidorki koktajlowe przekrój na pół, a awokado obierz i pokrój w kostkę.

**KROK 4:** Ciecierzycę wyjmij z piekarnika i odstaw do ostudzenia. W misce wymieszaj oliwę z oliwek z wędzoną i ostrą papryką. Wsyp upieczoną ciecierzycę, dokładnie wymieszaj i ponownie wstaw do piekarnika na 15 minut.

**KROK 5:** Przygotuj sos. Do małej miski przełóż hummus, dodaj syrop klonowy i wyciśnięty sok z limonki. Całość wymieszaj do połączenia się składników. Jeśli sos wyjdzie za gęsty, dodaj ciepłą wodę.

**KROK 6:** Upieczoną z przyprawami ciecierzycę wyjmij z piekarnika i odstaw do ostudzenia. Skręć temperaturę do 140 stopni C. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia połóż suchy placek tortilli i wstaw do piekarnika na około 5 minut.

**KROK 7:** Wyjmij tortillę z piekarnika. Nałóż na nią wszystkie pokrojone składniki, upieczoną ciecierzycę i sos, a następnie zawiń w rulon.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

