

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Tortilla z kurczakiem](#)

Tortilla z kurczakiem

★★★★★ (3)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

378 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

123.66 kcal

6.18%



Białko

6.93 g

13.86%



Węglowod.

15.41 g

5.71%



Tłuszcze

4.19 g

5.99%



Błonnik

0.81 g

3.24%

GDA**6.18 %**

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50g
- Przyprawa "Gyros" - 5g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Ogórek szklarniowy - 50g
- Kapusta pekińska - 50g (liść)
- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 63g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kurczaka umyj, osusz i pokrój w kostkę. Obtocz w przyprawie Gyros i podsmaż na złotą na rozgrzanym oleju.

KROK 2: Na placek tortilli wyłóż podsmażonego kurczaka, dodaj kukurydzę, pokrojonego w plasterki ogórka i poszatowaną w paski kapustę.

KROK 3: Jogurt naturalny połącz z przeciętym przez praskę czosnkiem i tak przygotowanym sosem polej kurczaka i warzywa ułożone na placku tortilli.

KROK 4: Tortillę zawiń w rulon.

Smacznego!

