



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 %



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 (¼ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (½ 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!

