



Jaglane wrapy z awokado i szpinakiem

★★★★★(2)



30 minut



5 osób

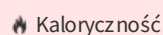


łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

159.25 kcal

7.96%



Białko

3.16 g

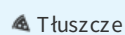
6.32%



Węglowod.

19.11 g

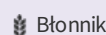
7.08%



Tłuszcze

8.51 g

12.16%



Błonnik

2.60 g

10.4%

GDA

7.96%



Składniki

- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Woda - 420g (1 $\frac{2}{3}$ szklanki)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Skrobia kukurydziana - 90g (9 łyżek stołowych)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 280g
- Marchew - 70g
- Sezam, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 80g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski wsyp zmielone siemię lniane i nasiona chia, dodaj 1/4 szklanki wody i rozmeszaj trzepaczką. Odstaw na ok. 5 minut do spęcznienia.

KROK 2: W drugiej misce połącz ze sobą mąkę jaglaną, skrobię kukurydzianą i sól i dobrze wymieszaj. Dodaj sok z cytryny, szczyptę oregano, syrop klonowy, resztę wody i mieszankę lnu i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i wlej porcję ciasta. Rozprowadź dokładnie po całej patelni, smaż ok. 1 minutę z każdej strony. Powtarzaj czynność do momentu wykończenia ciasta, za każdym razem rozgrzewając na patelni odrobinę oleju.

KROK 4: Na każdy naleśnik nakładaj szpinak, kilka plasterków awokado, startą marchew i sezam. Zawijaj w rulon i wykładaj na talerz.

Smacznego!

