Burritos z jajkami i pieczoną papryką

Kolorowa papryka zawiera witaminę C, a jajka – dużo białka, dlatego ich połączenie wpływa korzystnie na skórę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 pszenne tortille (o średnicy ok. 20 cm), podgrzane
1 łyżka oleju
8 dużych, lekko ubitych jajek
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
2 średnie czerwone papryki, upieczone i pokrojone w paski
2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
1/4 szklanki gotowego sosu salsa (o temperaturze pokojowej)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w średniej wielkości teflonowym rondlu na

średnim ogniu. Dodać jajka, sól i pieprz. Smażyć, mieszając, 1–2 minuty, aż jajka zaczną się ścinać. Wrzucić paprykę i kolendrę. Smażyć kolejne 2–3 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż jajka będą lekko ścięte.

2) Mieszaninę jajek i papryki rozłożyć na tortille. Na każdą porcję nałożyć łyżkę sosu salsa. Unieść brzegi każdej tortilli i zrolować.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 364 kcal, 17 g białka, 36 g węglowodanów, 17 g tłuszczów, 4 g NNKT, 425 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 688 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock