Tortille z indykiem

Szybka i mięsna przekąska, w sam raz na spotkanie ze znajomymi. Każdy rulonik zawiera solidną porcję witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

150 ml kwaśnej śmietany
6 pszennych tortilli o średnicy 20 cm
250 g pieczonego indyka, pokrojonego w kostkę
125 g sera cheddar, tartego
1/2 główki sałaty, pokrojonej
1/2 szklanki oliwek
1/2 szklanki salsy z grubo pokrojonych warzyw

PRZYGOTOWANIE:

1) Posmarować każdą tortillę 2 łyżkami śmietany. Nałożyć na wierzch mięso, ser, sałatę, oliwki. Polać salsą.

2) Mocno zwinąć tortille. Owinąć folią spożywczą i wstawić do

lodówki. Tuż przed podaniem odwinąć i pokroić każdą na 6 kawałków.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 ruloniki zawierają 177 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 33 mg cholesterolu, 297 mg sodu, 15 g węglowodanów, 1 g błonnika, 11 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock