Wrapy z awokado i indykiem

Sycące awokado o lekko maślanym smaku jest bogate w tłuszcze jednonienasycone i witaminę E. Obie substancje mają korzystny wpływ na serce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

12 sztuk

SKŁADNIKI:

3 łyżki majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu
1 łyżka musztardy dijon
2 duże pszenne tortille
1 awokado, pokrojone wzdłuż w cienkie plastry
250 g piersi indyka, ugotowanej i pokrojonej w cienkie plastry
280 g pieczonej czerwonej papryki ze słoika, pokrojonej w paski

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w małej misce majonez z musztardą. Ułożyć tortille na blacie, posmarować równomiernie sosem majonezowo-musztardowym.

2) Na tortillach ułożyć awokado, mięso indyka i paprykę tak, by pozostały wolne brzegi.

3) Ścisło zwinąć każdy placek i położyć na desce do krojenia, złączeniem do dołu. Równo przyciąć brzegi ząbkowanym nożem, a następnie pokroić każdą tortillę na 6 kawałków.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sztuka zawiera: 120 kcal, 7 g białka, 6 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 8 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0,2 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock