



## Tortilla z tuńczykiem

★★★★★(6)

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%	<b>GDA</b> 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!

