

Tortillove



**10 propozycji na szybkie i
smaczne tortille**



1. Fit tortilla z kurczakiem i awokado

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
100 g piersi z kurczaka (grillowana)
1/2 awokado
50 g sałaty
2 łyżki jogurtu greckiego
1 łyżeczka soku z limonki
Przyprawy: sól, pieprz, papryka

Kalorie: 350 kcal
Białko: 30 g
Węglowodany: 25 g
Tłuszcze: 18 g

Przygotowanie:

Grilluj pierś z kurczaka i pokrój w plastry. Rozsmaruj jogurt na tortilli. Nałóż na tortillę sałatę, kurczaka, pokrojone awokado, skrop sokiem z limonki i przypraw. Zwiń tortillę.



2. Tortilla z tuńczykiem i warzywami

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
100 g tuńczyka w sosie własnym
50 g pomidora
50 g ogórka
1/4 czerwonej cebuli
2 łyżki jogurtu naturalnego
Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Kalorie: 300 kcal
Białko: 25 g
Węglowodany: 30 g
Tłuszcze: 12 g

Przygotowanie:

Otwórz puszkę z tuńczykiem i odcedź nadmiar wody. Pokrój pomidora, ogórka i cebulę. Na tortilli rozsmaruj jogurt, nałóż tuńczyka i warzywa. Dopraw do smaku, zwiń tortillę.



3. Tortilla z indykiem i hummusem

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
100 g piersi z indyka (gotowanej lub grillowanej)
2 łyżki hummusu
50 g rukoli
1/2 papryki
Przyprawy: sól, pieprz

Kalorie: 320 kcal
Białko: 30 g
Węglowodany: 35 g
Tłuszcze: 14 g

Przygotowanie:

Ugotuj lub zgrilluj pierś z indyka i pokrój w plastry. Na tortilli rozsmaruj hummus, dodaj indyka, rukolę i pokrojoną paprykę. Dopraw do smaku, zwiń tortillę.



4. Tortilla z jajkiem i warzywami

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
2 jajka
50 g szpinaku
50 g pomidora
1/4 cebuli
1 łyżeczka oliwy z oliwek
Przyprawy: sól, pieprz

Kalorie: 350 kcal
Białko: 22 g
Węglowodany: 30 g
Tłuszcze: 20 g

Przygotowanie:

Usmaż jajka sadzone na patelni z oliwą. Pokrój cebulę, pomidora i wrzuć na patelnię, na której smażyły się jajka. Na tortilli połóż szpinak, smażone jajka i warzywa. Zwiń tortillę.



5. Tortilla z awokado, grillowanym serem i warzywami

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista

1/2 awokado

50 g sera mozzarella

1/2 pomidora

50 g rukoli

1 łyżeczka oliwy z oliwek

Przyprawy: sól, pieprz, zioła

Kalorie: 330 kcal
Białko: 18 g
Węglowodany: 28 g
Tłuszcze: 20 g

Przygotowanie:

Na patelni grilluj ser mozzarella. Pokrój awokado, pomidora i przygotuj rukolę. Na tortilli umieść awokado, pomidory, rukolę i grillowany ser. Zwiń tortillę.



6. Tortilla z grillowanym łososiem i warzywami

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
100 g grillowanego łososia
50 g sałaty
1/4 ogórka
2 łyżki jogurtu greckiego
1 łyżeczka soku z cytryny

Kalorie: 350 kcal
Białko: 30 g
Węglowodany: 25 g
Tłuszcze: 18 g

Przygotowanie:

Grilluj łososia na patelni, a następnie pokrój na plastry. Pokrój ogórka i przygotuj sałatę. Na tortilli rozsmaruj jogurt, a na wierzchu połóż łososia, ogórka i sałatę. Skrop sokiem z cytryny i zwiń tortillę.



7. Tortilla z warzywami i hummusem

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
2 łyżki hummusu
50 g pomidora
50 g ogórka
50 g czerwonej papryki
1/4 cebuli

Kalorie: 280 kcal
Białko: 8 g
Węglowodany: 35 g
Tłuszcze: 12 g

Przygotowanie:

Pokrój wszystkie warzywa. Na tortilli rozsmaruj hummus, a na wierzchu ułóż pokrojone warzywa. Dopraw do smaku, zwiń tortillę.



8. Tortilla z kurczakiem, brokułami i serem feta

Składniki:

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 100 g piersi z kurczaka (grillowanej)
- 50 g brokułów (gotowane na parze)
- 30 g sera feta
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kalorie: 330 kcal
Białko: 32 g
Węglowodany: 25 g
Tłuszcze: 14 g

Przygotowanie:

Grilluj pierś z kurczaka i pokrój w plastry. Gotuj brokuły na parze i pokrój je. Na tortilli ułóż kurczaka, brokuły i pokruszony ser feta. Zwiń tortillę.



9. Tortilla z krewetkami i guacamole

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
100 g krewetek
1/2 awokado
1 łyżka soku z limonki
50 g pomidora
1/4 cebuli

Kalorie: 340 kcal
Białko: 28 g
Węglowodany: 22 g
Tłuszcze: 18 g

Przygotowanie:

Usmaż krewetki na patelni. Przygotuj guacamole z awokado, soku z limonki, pokrojonego pomidora i cebuli. Na tortilli ułóż krewetki, guacamole, zwiń i podawaj.



10. Tortilla z indykiem, warzywami i jogurtem

Składniki:

1 tortilla pełnoziarnista
100 g piersi z indyka (gotowanej lub grillowanej)
50 g pomidora
50 g sałaty
2 łyżki jogurtu naturalnego
Przyprawy: sól, pieprz, papryka

Kalorie: 320 kcal
Białko: 30 g
Węglowodany: 30 g
Tłuszcze: 12 g

Przygotowanie:

Ugotuj lub zgrilluj pierś z indyka i pokrój w plastry. Pokrój pomidora, przygotuj sałatę. Na tortilli umieść indyka, warzywa, a na wierzchu jogurt. Dopraw do smaku, zwiń tortillę.



Edukacja żywieniowa i psychodietetyczna

Patrycja Dyla-Szynklarz

tel. 782 472 710

pobrane z:

www.dietetykpatrycja.pl

