



Tortilla z kurczakiem

★★★★★ (3)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

378 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 123.66 kcal 6.18%	Białko 6.93 g 13.86%	Węglowod. 15.41 g 5.71%	Tłuszcze 4.19 g 5.99%	Błonnik 0.81 g 3.24%	GDA 6.18 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50g
- Przyprawa "Gyros" - 5g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Ogórek szklarniowy - 50g
- Kapusta pekińska - 50g (liść)
- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 63g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kurczaka umyj, osusz i pokrój w kostkę. Obtocz w przyprawie Gyros i podsmaż na złotą na rozgrzanym oleju.

KROK 2: Na placek tortilli wyłóż podsmażonego kurczaka, dodaj kukurydzę, pokrojonego w plasterki ogórka i poszat kowaną w paski kapustę.

KROK 3: Jogurt naturalny połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i tak przygotowanym sosem polej kurczaka i warzywa ułożone na placku tortilli.

KROK 4: Tortillę zawiń w rulon.

Smacznego!

