

Wrapy pełne witamin

Potrzebne produkty:

- Pełnoziarniste tortille lub naleśniki
- Serek do smarowania (np. śmietankowy)
- Liście sałaty
- Plasterki szynki lub indyka (opcjonalnie)
- Ser żółty w plastrach
- Warzywa: papryka, ogórek, marchewka (pokrojone w cienkie paski)
-

Sposób przygotowania:

1. Rozłóż tortillę na płaskiej powierzchni.
2. Posmaruj ją serkiem śmietankowym.
3. Ułóż liść sałaty, plasterki szynki i sera.
4. Dodaj pokrojone warzywa.
5. Zwiń tortillę ciasno w rulon.
6. Przekrój na pół i podawaj.

