

Ślimaczki/wrapy z tortilli z pastą jajeczną, suszonymi pomidorami i ogórkiem.

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Przygotowanie :

1. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, posiekać w kosteczkę, dodać jogurt i musztardę, doprawić solą i pieprzem i rozgnieść razem widelcem.
 2. Otrzymaną pastę rozsmarować na tortillach, posypać pokrojonymi w kosteczkę suszonymi pomidorami, szczypiorkiem i rukolą. Dodać obranego i pokrojonego na cienkie i długie plasterki ogórka.
 3. Zwinąć roladki w miarę ciasno, następnie pokroić na ok. 2 cm kawałki, spiąć wykałaczkami i ułożyć na półmisku, udekorować rukolą.
-

Wskazówki :

1 porcja: 153,3 kcal

Charakterystyka dania: niski ładunek glikemiczny (<ŁG), danie wegetariańskie