



## Tortilla z kurczakiem

★★★★★(3)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**378 kcal** / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### 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 kukurydę, pokrojonego w plasterki ogórka i poszat kowaną w paski kapustę.

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

**KROK 4:** Tortillę zawiń w rulon.

Smacznego!

