

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Tortilla z mozzarellą light i warzywami.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1830 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 236 g

Cholesterol: 101 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Tortilla

Składniki na ciasto na tortillę (4 sztuki):

90 g mąki pszennej

90 g mąki razowej

1,5 łyżki oleju rzepakowego

85 ml gorącej wody

można użyć dowolnych ulubionych przypraw

Sposób przyrządzenia:

Mąkę przesiać, wymieszać z przyprawami i olejem. Wodę dodawać stopniowo, w międzyczasie wyrabiając ciasto. Ciasto po wyrobieniu ma być elastyczne i bez problemu odchodzić od ręki. Odstawić na minimum 10 minut, a maksymalnie na 2 godziny zawinięte w ściereczkę. Po tym czasie podzielić na 4 części, każdą rozwałkować i piec na patelni bez dodatku tłuszczu z obydwu stron.

Dodatkowo:

2 liście sałaty lodowej

1/2 małego pomidora

1/4 ogórka zielonego

1/3 papryki czerwonej

½ kulki mozzarelli light

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżeczka musztardy

1 łyżka jogurtu naturalnego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Jeden placek tortilli posmarować sosem (wymieszać jogurt, oliwę, musztardę i pieprz), ułożyć w nim wszystkie warzywa i pokrojoną w kostkę mozzarellę. Zawinąć.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak