



całość (1 porcja) 311 kcal

Szkolny roller

Składniki:

1 placek tortilli pełnoziarnistej
3 łyżeczki sera Bieluch (30 g)
2 średnie liście sałaty lodowej*
40 g szynki z kurczaka
2 rzodkiewki (20 g)
30 g papryki czerwonej
5 ziaren słonecznika

Sposób przygotowania:

Tortillę posmarować serem Bieluch, następnie ułożyć liście sałaty, cienkie plastry szynki, drobno posiekaną rzodkiewkę i paprykę, posypać ziarnami słonecznika. Całość zwinąć w rulon, odkroić brzegi, następnie przekroić na pół.

**sałatę lodową możesz zastąpić innym zielonym dodatkiem typu rukola, roszponka czy szpinak.*



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ SOI