

Przekąski z tortilli ze szpinakiem i serem feta

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 8 trójkątów
- Wartość odżywcza 1 trójkąta: 120 kcal \ B-6 g \ T-7 g \ W-8 g \ BŁ-1 g

Składniki

- ✓ cebula – 1 mała sztuka (60 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (8 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ gałka muskatołowa – 1 szczypta
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ tortilla pszenna mini* – 4 sztuki (120 g)
- ✓ ser cheddar – 4 garstki (40 g)

Przygotowanie

1. Cebulę i czosnek podsmaż na oliwie. Dodaj świeży szpinak. Dopraw. Podgrzewaj, aż zmięknie. Dodaj ser feta.
2. Gdy ser się roztopi, wyłóż na plackach tortilli. Posyp startym cheddarem. Złóż i podgrzewaj na suchej patelni z obu stron. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/przekaski-z-tortilli-ze-szpinakiem-i-serem-feta/>