

Zawijasy z szynką i warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 24 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 43 kcal \ B-2 g \ T-2 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (50 g)
- ✓ napój owsiany – 1 szklanka (210 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1 szklanka (130 g)
- ✓ sól – 1 szczypta

Dodatki

- ✓ szynka z kurczaka – 4 plastry (60 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/3 sztuki (76 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ hummus – 4 łyżki (60 g)

Przygotowanie

1. Jajo, napój owsiany (możesz wymienić na mleko) i szpinak zblenduj dokładnie. Wlej do miski z mąką, szczyptą soli i miksuj na gładką masę.
2. Patelnię mocno rozgrzej, delikatnie natłuść (najlepiej wylać odrobinę tłuszczu i przetrzeć np. ręcznikiem papierowym) i partiami smaż naleśniki (z obu stron).
3. Każdy placek posmaruj hummusem (albo ulubionym serkiem śmietankowym), wyłóż rukolę i pozostałe dodatki. Zwiń roladki, powbijaj wykałaczki i pokrój przy pomocy ostrego noża. Gotowe

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zawijasy-z-szynka-i-warzywami/>