

## Tortille z dodatkami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 5 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 340 kcal \ B-17 g \ T-13 g \ W-36 g \ Bł-7 g

### Składniki

- ✓ tortilla pełnoziarnista – 5 sztuk (310 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 5 sztuk (50 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ ser cheddar – 3 plastry (60 g)
- ✓ ketchup – 3 łyżki (45 g)
- ✓ curry – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

### Przygotowanie

1. Kurczaka dopraw szczyptą soli, pieprzem i curry. Zgrilluj lub podsmaż na patelni.
2. Placki tortilli posmaruj lekko ketchupem, wyłóż dodatki – możesz wykorzystać ulubione.
3. Złóż i grilluj na grillu elektrycznym lub patelni. Ostatnio robiłam też w gofrownicy i wyszły super!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/tortille-z-dodatkami/>