

Śniadaniowa quesadilla z łososiem i szpinakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 594 kcal \ B-34 g \ T-34 g \ W-35 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 131 kcal \ B-8 g \ T-7 g \ W-8 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (62 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1/4 sztuki (15 g)
- ✓ pomidor – 1 sztuka (150 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (50 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ ser mozzarella, tarty – 1 łyżka (15 g)
- ✓ łosoś wędzony na zimno – 1/3 opak. (30 g)
- ✓ ser feta – 1/5 opakowania (20 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną cebulkę i podsmaż. Dodaj pokrojonego na plastry pomidora oraz połowę szpinaku.
2. Jaja roztrzep razem z pieprzem i solą. Wylej na patelnię z pomidorami i szpinakiem. Posyp częścią sera mozzarella.
3. Placek tortilli ułóż na składnikach i dociśnij. Smaż chwilę, a gdy masa jajeczna będzie ścięta, obróć na drugą stronę (możesz sobie pomóc talerzem).
4. Dorzuć pokrojonego łososia, ser feta oraz resztę szpinaku. Posyp serem.
5. Złóż na pół i podgrzewaj jeszcze chwilę. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/śniadaniowa-quesadilla-z-łososiem-i-szpinakiem/>