

HITRA PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA

Okvirne količine za 1 porcijo:

- 2 polnozrnatih pšeničnih tortilij
- 70 g piščančjih prsi
- 40 g kuhanega fižola
- 40 g koruze iz konzerve
- ½ srednje velike čebule
- 1 jedilna žlica repičnega olja
- 1 žlička grškega jogurta
- list sveže solate

Priprava:

- Na olju prepražimo nasekljano čebulo, dodamo na koščke narezano piščančje meso, ga začinimo in dušimo približno 15 minut, vmes večkrat premešamo, da se enakomerno zapeče.
- Tik preden zaključimo s praženjem, dodamo še fižol in koruzo, da se malo pogrejeta.
- Tortilijo premažemo z grškim jogurtom in napolnimo s pripravljenim nadevom, dodamo list solate ter jo zvijemo in postrežemo.

Čas priprave: približno 30 minut

PIŠČANČJE TORTILIJE

Tortilije predstavljajo odličen obrok „za s seboj“.

Napolnimo jih lahko z različnimi nadevi.

Preostanek nadeva lahko hranimo v hladilniku in ga porabimo kasneje.

Dodamo lahko poljubno količino in raznobarvne vrste zelenjave.



DOBER TEK!

Pripravila: dietetičarka Anja Lenart