Bezglutenowe tortille z warzywami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- warzywne tortilla wraps - 4 szt.
- awokado - 1 szt.
- jogurt naturalny - 180 g
- roszponka - 1 garść
- ogórek - 1 kawałek
- pomidor - 1 szt.
- zielona papryka - 1 kawałek
- czerwona cebula - 1/2 szt.
- kukurydza - 4 łyżka
- biała rzepa - 1 kawałek
- słonecznik - 2 łyżka
- czosnek - 2 ząbek
- olej z pestek dyni - 1 łyżeczka
- sól himalajska - 1 szczypta
- szczypiorek - trochę trochę

Dodatkowe info:

Tortilla + warzywa to sposób na lekki, zdrowy lunch! A może kolację? ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Awokado zblendować z jogurtem, olejem, czosnkiem i solą.

KROK 2: Wrapy posmarować powstałym sosem, nałożyć wszystkie warzywa, posypać uprażonymi nasionami słonecznika i zawinąć.