Pełnoziarnista tortilla z jarmużem

gotowaniepatki

Polecane na: **lunchbox, pieczywo, śniadanie**

Warto wiedzieć:

5 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- tortilla pełnoziarnista - 1
- jarmuż - 1 garść
- wędlina - 2 plaster
- papryka czerwona - 1 plaster

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tortillę smaruję ketchupem. Następnie kładę umyty i drobno pokrojony jarmuż.

Następnie układam plastry ulubionej wędliny. Następnie paprykę czerwoną myję i kroję w słupki.

Kładę na tortilli ok 3-4 słupki. Tortillę zawijam w folię spożywczą lub papier śniadaniowy.