





## Tortilla z ulubionymi dodatkami

 Kuchnia Michaliny

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

### Składniki:

tortilla pełnoziarnista - 4 szt.

serek śmietankowy do posmarowania tortili - 1/2 opakowanie

ogórek kiszony - 1 szt.

cukinia (kilka cienkich plasterków) -  
- kawałek

kiełki - - garść

pierś z kurczaka grillowana lub grillowane tofu - 1 szt.

papryka - 1/2 szt.

awokado - 1 szt.

jogurt naturalny - - łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Tortille pełnoziarnistą posmarować ulubionym serkiem, dodać warzywa, kiełki i ulubione dodatki (pierś grillowana lub tofu), zawinąć i podpiec na suchej patelni lub w opiekaczu, podawać z ulubionym sosem lub jogurtem.