dobry dietetyk®

10 POMYSŁÓW NA TORTILLE

dobrydietetyk.pl

Spis treści

Sposoby na zwijanie tortilli 3

Rollsy z tortilli z łososiem, zielonym pesto, ogórkiem i rukolą 4

Nachosy z tortilli 4

Quiche z jajkami, papryką i mozzarellą na tortilli 5

Pizza na tortilli z szynką parmeńską i rukolą 5

Jajecznica z cebulką i szczypiorkiem w tortilli, rzodkiewki 6

Wrapy z tortilli z patelni z mozzarellą i suszonym pomidorem 6

Zapiekanki z tortilli z tostera z serem, wędliną i warzywami 7

Obiadowa tortilla z grillowanym indykiem i warzywami 7

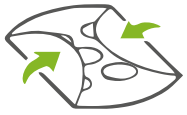
Omlet w tortillach z rukolą i suszonym pomidorem 8

Śniadaniowa tortilla z twarożkiem z warzywami 8

SPOSOBY NA ZWIJANIE TORTILLI

WRAP I BURRITO

1 KROK



2 KROK

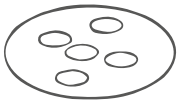
3 KROK

4 KROK

GOTOWE!

ZWIJANA TORTILLA

1 KROK



2 KROK

3 KROK

4 KROK

GOTOWE!

OTWARTY WRAP

1 KROK

2 KROK

3 KROK

4 KROK

GOTOWE!

KIESZONKA

1 KROK

2 KROK

3 KROK

4 KROK

GOTOWE!

ROLLSY Z TORTILLI Z ŁOSOSIEM, ZIELONYM PESTO, OGÓRKIEM I RUKOLĄ

DWIE PORCJE PO

330 KCAL

Składniki:

Pesto	16 g - 1 łyżka
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	100 g - 10 łyżeczek
Tortilla razowa	124 g - 2 placki 25 cm
Łosoś wędzony	50 g - pół sztuki
Ogórek	100 g - 1 średnia sztuka
Rukola/rospzonka/szpinak	20 g - 1 garść

Sposób przygotowania:

Gotowe pesto razem z serkiem śmietankowym rozsmarować na placku tortilli. Rozłożyć równomiernie kawałki ryby na placku. Ogórka obrać i pokroić wdłuż na cienkie plasterki np. obieraczką do warzyw. Rozłożyć również na wierzchu placka, a następnie posypać rukolą. Zwinąć ciasno na roladkę, odstawić na około 10 minut. Pokroić na około 2 cm kawałki.

NACHOSY Z TORTILLI

470 KCAL

Składniki:

Oliwa z oliwek	20 g - 2 łyżki
Tortilla razowa	124 g - 2 placki 25 cm

Sposób przygotowania:

Oliwę wymieszać z ulubionymi przyprawami (np. papryką, czosnkiem w proszku, bazylią) i posmarować tortille. Placki pokroić w paski, a następnie w trójkąty najlepiej przy pomocy noża do pizzy. Piec w 180°C, przez 6 do 10 min., do momentu, gdy nachosy zaczną się rumienić.

QUICHE Z JAJKAMI, PAPRYKĄ I MOZZARELLĄ NA TORTILLI

450 KCAL

Składniki:

Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Szpinak świeży	25 g - 1 garść
Papryka czerwona	100 g - pół średniej sztuki
Jajo	100 g - 2 sztuki
Ser mozzarella tarty	60 g - porcja

Sposób przygotowania:

Do naczynia na tartę lub tortownicy włożyć placek tortilli, tak by brzegi były zawinięte do góry. Na wierzchu ułożyć szpinak, pokrojoną paprykę w paski i wlać całe jajka. Posypać tartym serem i doprawić. Zapiec w piekarniku w 180 stopniach, aż zetną się jajka i roztopi ser (ok. 30min). Można także przygotować danie na gorącej patelni nieco mniejszej niż placek tortilli, podgrzewając pod przykryciem aż do ścięcia jajek.

PIZZA NA TORTILLI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ I RUKOLĄ

430 KCAL

Składniki:

Passata pomidorowa	50 g - 5 łyżeczek
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Ser mozzarella półtłusty	60 g - 4 plastry
Szynka parmeńska	20 g - 2 plastry
Pomidorki koktajlowe	100 g - 1 garść
Rukola	20 g - 1 garść

Sposób przygotowania:

Passatę wymieszać z oliwa, solą, pieprzem, bazylią, oregano lub ulubionymi ziołami, posmarować placek tortilli. Ułożyć plastry sera i szynki oraz połówki pomidorków. Piec 10 min. w temperaturze 200°lub przygotować na gorącej patelni pod przykryciem do rozpuszczenia sera. Wierzch posypać rukolą.

JAJECZNICA Z CEBULKĄ I SZCZYPIORKIEM W TORTILLI, RZODKIEWKI

310 KCAL

Składniki:

Masło	5 g - 1 łyżeczka
Cebula	25 g - pół małej sztuki
Jajo	100 g - 2 sztuki
Szczypiorek	5 g - 1 łyżka
Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Rzodkiewka	45 g - 3 sztuki

Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać masło, wrzucić cebulę i chwilę smażyć. Jajka rozbić i wymieszać widelcem. Wlać na patelnię, mieszać i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji jajecznicy. Posypać szczypiorkiem. Gotową jajecznicę rozłożyć na plackach tortilli, złożyć je na pół, docisnąć i podpiec z obu stron na suchej patelni do zrumienienia. Podawać z rzodkiewkami.

WRAPY Z TORTILLI Z PATELNI Z MOZZARELLĄ I SUSZONYM POMIDOREM

440 KCAL

Składniki:

Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Ser mozzarella półtłusty	60 g - pół sztuki
Suszone pomidory w oleju	20 g - 1 sztuka
Pesto	16 g - 1 łyżka
Rukola	20 g - 1 garść

Sposób przygotowania:

Na połowie placka rozłożyć plastry sera i kawałki pomidora suszonego. Drugą część posmarować pesto, złożyć placki i podgrzać na suchej patelni do rozpuszczenia sera opcjonalnie przyciskając talerzem. Spożyć z rukolą.

ZAPIEKANKI Z TORTILLI Z TOSTERA Z SEREM, WĘDLINĄ I WARZYWAMI

350 KCAL

Składniki:

Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	40 g - 4 łyżeczki
Rukola/szpinak	20 g - 1 garść
Ser żółty	30 g - 2 plastry
Wędlina drobiowa	20 g - 2 plastry

Sposób przygotowania:

Na placku tortilli posmarowanym serkiem rozłożyć plastry sera, wędliny oraz rukolę/szpinak pozostawiając około 2-3 cm wolnego brzegu. Zawinąć placek zaczynając od złożenia góry i dołu, następnie boków, tak, by zmieściła się do tostera. Zapiekać w tosterze do rozpuszczenia sera.

OBIADOWA TORTILLA Z GRILLOWANYM INDYKIEM I WARZYWAMI

500 KCAL

Składniki:

Filet z indyka	150 g - porcja
Oliwa z oliwek	10 g - 2 łyżeczki
Ogórek	100 g - 2 małe sztuki
Pomidor	130 g - 1 średnia sztuka
Kukurydza konserwowa	60 g - 4 łyżki
Rukola	20 g - 1 garść
Jogurt naturalny	75 g - pół małego kubka
Koper	4 g - 1 łyżeczka
Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm

Sposób przygotowania:

Indyka pokroić w paski, doprawić solą, pieprzem i dowolnymi przyprawami (np. słodka papryka, chili, zioła), natrzeć oliwą i grillować. Warzywa pokroić. Na placek położyć warzywa. Całość polać jogurtem wymieszanym z koperkiem i dowolnymi przyprawami (np. koperek suszony, sól, suszony czosnek), zawinąć. Podgrzać na patelni do zarumienienia placka.

OMLET W TORTILLACH Z RUKOLĄ I SUSZONYM POMIDOREM

565 KCAL

Składniki:

Jajo	150 g - 3 sztuki
Tortilla razowa	124 g - 2 placki 25 cm
Rukola/szpinak	20 g - 1 garść
Suszone pomidory w oleju	20 g - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

Jaja roztrzepać i doprawić ulubionymi przyprawami. Na gorącej patelni położyć placek tortilli, wylać masę jajeczną, dodać pokrojone pomidory suszone oraz rukolę/szpinak, przykryć drugim plackiem i smażyć pod przykryciem do ścięcia omleta.

ŚNIADANIOWA TORTILLA Z TWAROŻKIEM Z WARZYWAMI

310 KCAL

Składniki:

Ser twarogowy chudy	100 g - 5 plastrów
Ulubiona sałata/rukola/roszponka	10 g - 2 liście
Jogurt naturalny	75 g - 3 łyżki
Szczypiorek	5 g - 1 łyżka
Tortilla razowa	62 g - 1 placek 25 cm
Ogórek	50 g - 1 mała sztuka
Papryka czerwona	65 g - pół małej sztuki

Sposób przygotowania:

Twarożek rozdrobnić widelcem, dodać jogurt, szczypiorek, wymieszać. Posmarować placek twarożkiem, dodać sałatę, pokrojone drobno warzywa. Zawinąć tortillę, opcjonalnie z wierzchu przyrumienić na suchej patelni.

Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie