



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 25. 10. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Tortilla s avokádem a tuňákem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Tortilla-s-avokadem-a-tunakem__s10007x10676.html

Na tortillách je půvabná jejich jednoduchost a všestrannost. Zabalit se do nich dá téměř cokoli. Nepotřebujete moc nádobí, samy poslouží jako talíř. Naše tortilla patří do skupiny lehkých obědů, ale díky bílkovinám a vláknině překvapí svou schopností zasytit.



Suroviny

tortilla celozrnná	4 ks
tuňák ve vlastní šťávě	180 g

avokádo	300 g
rajče	50 g
česnek	10 g
červená cibule	50 g
olivový olej	10 g
šťáva z limetky	10 g
sůl	2 g
pepř	1 g

Postup

Avokádo oloupeme, zbavíme pecky a vidličkou rozmačkáme. Cibuli nasekáme najemno, rajčata nakrájíme na malé kousky, stroužek česneku prolisujeme nebo rozetřeme a přidáme lžící olivového oleje. Vše promícháme vidličkou, osolíme špetkou soli, okyselíme limetkovou šťávou a podle chuti opepříme. Každou z tortill potřeme guacamole, rozdělíme tuňáka a zavineme.

Tip: tortilly před podáváním pokropíme troškou vody, naskládáme je na sebe, zabalíme do alobalu a před plněním směsí je nahřejeme v troubě.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	413	191	1 650	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	18	8,2	70,3	-

sacharidy	g	41	18,9	162,2	-
z toho cukry	g	3	1,2	10,7	-
tuky	g	19	8,8	75,6	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	3	1,4	11,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	9	4	34,6	≥ 1.4 g/100 g
sůl	g	1,22	0,565	4,872	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (pokrmý určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz