



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 9. 2. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Bezlepkoví pizza šneci z tortilly

URL článku: magazin/recepty/Bezlepkovi-pizza-sneci-z-tortilly__s10007x20207.html

Hledáte inspiraci na zdravé pohoštění pro návštěvu a nemáte příliš času na přípravu? Vyzkoušejte rychlé pizza šneky z tortilly.



Tradičně se pizza šneci připravují z listového těsta, které je velmi tučné. Použijte místo něj tortillu a **ušetříte velké množství tuku a kalorií**. Pokud nevyžadujete bezlepkovou verzi, můžete použít místo kukuřičné tortilly celozrnnou pšeničnou, která je bohatší na [vlákninu](#).

- Náplň můžete různě obměňovat, my jsme použili tradiční verzi **se šunkou a sýrem**, můžete ale vyzkoušet i **tuňáka** nebo třeba **uzeného lososa**.

Ingredience: 6 porcí

kukuřičné tortilly	120 g
rajčatový protlak	40 g
šunka nejvyšší jakosti	80 g
mozzarella light	100 g
rukola	20 g
sušené oregano	

Postup

1. Tortilly potřeme malou vrstvou rajčatového protlaku a posypeme sušeným oreganem.
2. Poklademe plátky šunky a mozzarely. Přidáme listy rukoly.
3. Tortilly pevně smotáme (pokud se nám budou rozmotávat, tak spícháme pomocí párátek) a nakrájíme na šneky.
4. Dáme na plech a zapečeme v troubě při 180 stupních.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Víím, co jím

6 porcí

energetická hodnota (kcal)	kcal	99	164	597		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	8	13	46	-	
sacharidy	g	11	18	64	-	
z toho cukry	g	1,2	2	7	-	
tuky	g	3	5	19	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	2,5	9		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,6	2,6	9,4		
sůl	g	0,38	0,63	2,27		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(snack\)](#).

[bylinky mozzarella receptura dle kritérií Víím, co jím rukola rychlý zdravý recept](#)
[šunka zdraví zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz