



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 24. 9. 2013 | beda

# Tuňákové wrapy

URL článku: [magazin/recepty/Tunakove-wrapy\\_\\_s10007x7922.html](http://magazin/recepty/Tunakove-wrapy__s10007x7922.html)

Moderní, svěží a hlavně zdravé - to jsou tuňákové wrapy.



## INGREDIENCE

2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě 212 g  
150 g bílého jogurtu 150 g

## 1 PORCE

	Nutriční hodnoty	
	recept	porce
energie	1245 kcal	311 kcal/1306 kJ
SAFA	12,7 g	9,2 En%



sůl 2,5 g  
2 lžice pažitky 10g  
4 velké listy krásného salátu 80g  
4 tortilly 240g  
1 avokádo na plátky 150g  
1 okurka na dlouhé tenké plátky 200g  
8 salátových listů 100g

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykapat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu. Zarolujte, přeřízněte na dvě půlky a servírujte.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)