



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Školní svačiny](#) 10. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Školní svačina: Tortilla wrap s avokádem, šunkou, mozzarellou a rajčaty

URL článku: magazin/recepty/Skolni-svacina:-Tortilla-wrap-s-avokadem,-sunkou,-mozzarella-a-rajcaty__s20149x20894.html

Tento recept na zapečený wrap z tortilly nabízí nekonečné možnosti úprav podle chuti a dostupných surovin. Díky snadné možnosti přizpůsobení můžete svému malému školákovi vytvořit vlastní oblíbenou variantu s různými náplněmi, a svačina tak pro něj bude vždy zajímavá a nezevšední mu. My jsme tortillu tentokrát naplnili oblíbenou kombinací avokáda, šunky, rajčat a mozzarely a zapekli krásně dokřupava.



Tento recept na zapečenou tortillu je skvělou volbou pro školní svačinu. Pšeničná tortilla plná chutí nabízí vyváženou kombinaci bílkovin, zdravých tuků a vitamínů. Zapečení navíc dodá tortille křupavost, kterou děti milují.

Skvělá je na tomto receptu jeho variabilita. Jednotlivé náplně můžete totiž různě obměňovat. Základem je pomyslné rozdělení tortilly na čtvrtiny. První část je „mazací“, druhá „sytící“, třetí plná zeleniny a čtvrtá rozteklého sýra. A pak už záleží jen na preferencích každého malého strávnicka.

- Na „mazací“ čtvrtinu, tedy na potření můžete použít například rozmačkané avokádo, zakysanou smetanu, majonézu, hummus nebo rajčatovou omáčku.
- Na „sytící“ čtvrtinu použijte zdroj bílkovin. Může to být šunka, zbylé drůbeží maso od oběda, tuňák nebo rozmačkané fazole.
- Třetí čtvrtinu tvoří jakákoli zelenina. Hodí se rajčata, paprika, ale i listové saláty.
- Poslední čtvrtinu naplňte oblíbeným sýrem - mozzarellou, eidamem, goudou, cheddarem..., který se v tortille krásně rozpeče.

Ingredience (1 porce)

1 celozrnná tortilla	60 g
strouhaná mozzarella	25 g
1 plátek šunky nejvyšší jakosti	20 g
½ avokáda	50 g
1 rajče	50 g

Postup



1. Tortillu nařzneme od kraje ke středu a rozdělíme si ji na pomyslné čtvrtiny.
2. Polovinu avokáda rozmačkáme vidličkou a potřeme s ním první čtvrtinu (vlevo od řezu).
3. Na druhou čtvrtinu (pokračujeme ve směru hodinových ručiček) položíme

plátky šunky.

4. Na třetí třetinu dáme na malé kostičky nakrájené rajče (použijeme buď pouze pevnou část rajčete, případně celé rajče, pokud má pevnou dužinu).
5. Poslední čtvrtinu posypeme strouhanou mozzarellou.
6. Začneme se skládáním tortilly do trojúhelníku, a to překlápěním od místa řezu – první čtvrtinu s avokádem přehněte na druhou se šunkou, poté na třetí s rajčaty a nakonec na čtvrtou se sýrem.
7. Tortillu vložíme do kontaktního grilu nebo topinkovače a zapečeme, dokud nebude tortilla zlatavá a křupavá a sýr se uvnitř nerozpustí (obvykle 3-5 minut).
8. Tortillu necháme chvíli vychladnout a poté ji přibalíme do svačkové krabičky.

Nutriční hodnoty

- energetická hodnota: 345 kcal
- bílkoviny: 15 g
- sacharidy: 34 g
- tuky: 17 g
- vláknina: 7 g

Doba přípravy

- 10-15 minut

Finanční náklady

- ca 48 Kč (dle cen k 8/2024)

Recept je součástí našeho projektu [Školní svačiny](#).

Příprava a foto: Lucie Nováková

[avokádo](#) [dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#) [mozzarella](#) [stravování dětí](#) [šunka](#) [svačina do školy](#) [tortilla](#) [vhodné pro děti](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2026

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