Monipuolinen tortilla-ateria

Banaani tai
muu hedelmä

Tortillaletut nyhtö-
kauralla ja kasviksilla

Kasvijuomaa, kuten
soija- tai kaurajuomaa
tai rasvatonta maitoa

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Suosi Sydänmerkki-tuotteita.

SYDÄNLIITTO

Tortillat

1 annos

2 (pientä) tortillalettua

Täyte

40 g nyhtökaura nudea
1 rkl öljyä
2 rkl tomaattisalsaa
¼ (50 g) paprika
3 cm (20 g) pala kurkkua
1 dl papuja (säilyke)
20 g jääsalaattia
3 rkl majoneesia

Valmistusaika

20 min

Tee näin

1. Ruskista nyhtökaura öljyssä. Mausta tomaattisalsalla. Pilko paprika ja kurkku. Valuta pavut.
2. Lämmitä tortillaletut mikrossa tai paistinpannussa.
3. Ripottele päälle täyteaineksia. Kääri tortillat rullalle ja nauti.

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

VINKIT!

Valitse tortillaletut täysjyväisenä ja vähäsuolaisempina.

Tortillan täytteenä voi käyttää puolitettuja kasvis- tai lihapyöryköitä.

HINTA-ARVIO/ANNOS

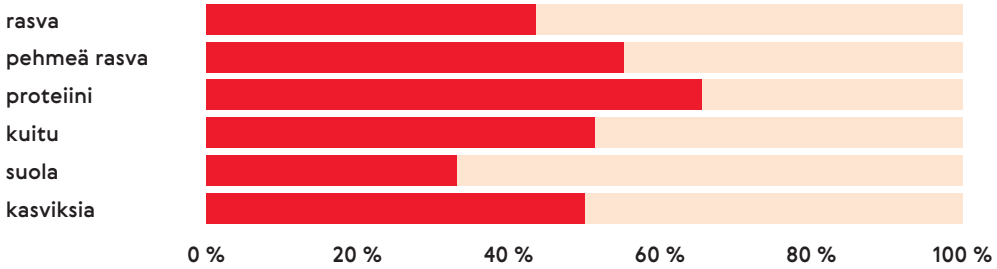
3–4 €

MUOKKAA

Gluteeniton: Vaihda nyhtökaura härkäpaputuotteeseen ja tortillaletut gluteenittomiin.

Vegaaninen: Korvaa majoneesi vegaanisella majoneesilla tai fraichella.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

SYDÄNLIITTO