

Tortilly plněné hummusem a mrkvemi



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

703 kalorií , **12 g** cukrů , **0 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/tortilly-plnene-hummusem-a-mrkvemi>

Příprava

Hummus rozdělíme a namažeme na čtyři tortilly. Mrkev nastrouháme a také rozdělíme mezi tortilly. Přidáme hrst rukoly a zarolujeme.

Tip k receptu

K podávání se skvěle hodí nějaký jogurtový dip s bylinkami.

Ingredience

- 200 g hummusu
- 4 ks tortill
- 4 ks mrkve
- 1 hrst rukoly

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Hlavní chod

