

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

