

РОЛЛ З ТУНЦЕМ

Нам знадобиться:

- тортільї 62г
- тунець у власному соці 60г
- вершковий сир 20г
- зелень -15г 🌿
- 30г кукурудзи 🌽
- 20г авокадо 🥑
- варене яйце

Час приготування: **7хв**

КБЖВ на порцію: **К. 413 Б.25.4**

Ж.16.7 В.37.4

Вага готової порції: **250г**



Приготування:

1. **В тарілку вкидаємо варені яйця і авокадо і розминаємо виделкою. Додаємо вершковий сир, кукурудзу, консервований тунець. Все вимішуємо до однорідної маси.**
2. **Викладаємо на тортілью як на відео. Кладемо 1-2 листи зелені, підгинаємо краї і скручуємо. Можна їсти відразу, а можна підсмажити на грилі чи сковорідці**

Порада: тут рецепт на одну порцію. Для калорійності в 1600+ккал можна брати 2 порції

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_x_recipes/1281