**Wrap z musem ze śliwki kalifornijskiej, komosą ryżową i kurczakiem**

**Przepis autorstwa dietetyczki - Barbary Dąbrowskiej-Górskiej**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Składniki:  * 2 pełnoziarniste tortille pszenne (124g) * 1/3 szklanki suchej, czerwonej komosy ryżowej (60g) * 4 łyżki gęstego jogurtu greckiego (80g) * 2 łyżki musu ze śliwki kalifornijskiej (5 śliwek kalifornijskich – ok. 50g + 2 łyżki wody) * 100g piersi z kurczaka grillowanej z ziołami * 1 łyżka pestek słonecznika (10g) * Garść liści rukoli (20g) * 1 pomidor malinowy (170g) * Sól, pieprz do smaku  Przygotowanie: Pierś z kurczaka kroimy w paseczki. Pomidora myjemy i kroimy w ósemki. W niewielkim pojemniku blendujemy śliwki kalifornijskie z wodą.  Przygotowujemy sos: mus ze śliwek mieszamy z jogurtem greckim. W misce mieszamy dokładnie kurczaka, komosę i sos. Na tortillę wykładamy liście rukoli, nadzienie z komosy i ósemki pomidora. Posypujemy nasionami słonecznika, oprószamy solą i pieprzem. Zawijamy. \*Wartość odżywcza: |  | |
|  | **2 porcje**  Czas przygotowania: **15 minut**  Dzień wcześniej:  **ugrillować pierś z kurczaka, ugotować komosę** |

Na 100g/na 1 porcję (1 wrap):

Wartość energetyczna (kcal): 164 kcal/503 kcal

Białko (w g): 8 g/24 g

Tłuszcz (w g): 4 g/13 g

w tym:

* Nasycone kwasy tłuszczowe: 2 g/6 g

Węglowodany (w g): 24 g/74 g

Cukry proste (w g): 4 g/12 g

Sól (w g): 0,2 g/0,6 g

Błonnik pokarmowy (w g): 4 g/11 g

\*obliczenia wykonane przez dietetyczkę mgr inż. Barbarę Dąbrowską-Górską