

Wrap s Jihočeským cottage a plátkovým sýrem Lipánek

🕒 10 minut

náročnost ●●○○

Jestli hledáte zdravou a lehkou svačinku či oběd, pak budou wrapy tím pravým receptem pro vás.



Ingredience

- 150 g Jihočeského cottage bez příchuti
- 100 g Lipánek 48% plátky (pro fit variantu lze použít i Lipánek 30% plátky, nebo Madeland Fit)
- tortilla wrap
- variace salátových listů
- mrkev

Návod na přípravu:

Salátové listy omyjte a nakrájejte na menší kusy. Oškrabejte mrkev a poté ji nastrouhejte na silnější plátky. Na rozpálenou pánev položte na minutku tortillu. Na horkou tortillu položte plátek sýru, přidejte cottage, salát, mrkev a zarolujte.