



Рулетики с тунцом и кинзой



Oregon State
University

Cilantro Lime Tuna Wrap

Ингредиенты

- 3 столовые ложки сока лайма
- 2 столовые ложки майонеза
- 2 банки (5 унций каждая) тунца в воде, слить воду
- 2/3 чашки кинзы, нарезанной и неплотно упакованной
- 2 зеленых лука или 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1 чашка красного болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1 измельченный халапеньо (семена удалены)
- 5 лепешек среднего размера
- 1 чашка нашинкованного салата или 5 небольших листьев салата

Приготовление

- 3 столовые ложки сока лайма
- 2 столовые ложки майонеза
- 2 банки (5 унций каждая) тунца в воде, слить воду
- 2/3 чашки кинзы, нарезанной и неплотно упакованной
- 2 зеленых лука или 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1 чашка красного болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1 измельченный халапеньо (семена удалены)
- 5 лепешек среднего размера
- 1 чашка нашинкованного салата или 5 небольших листьев салата

Примечания

- Нет болгарского перца? Используйте 1 чашку нарезанного кубиками сельдерея и 1/4 чашки консервированного зеленого перца чили.
- Заморозьте оставшийся сок лайма, чтобы использовать его позже.

5 рулетов

Время подготовки: 15 минут

Пищевая ценность

5 порции

Размер порции – 2/3 чашка (163гр)

Калории

на 1 порцию

190

% Суточная норма

Общее количество

жиров 8гр 10%

Насыщенные жиры 1,5гр 8%

Транс жиры 0гр

Холестерин 15мг 5%

Натрий 400мг 17%

Общие Углеводы 18гр 7%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 3гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

Белки 11гр

Витамин Д 1мкг 6% Кальций 57мг 4%

Железо 2мг 10% Калий 241мг 6%

Витамин А 101мкг 12% Витамин С 46мг 57%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224