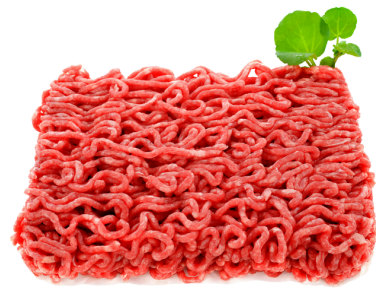


10 WRAPÓW + PRZEPISY

SEROWE WRAPY Z WOŁOWINĄ – SZYBKI I SMACZNY POSIŁEK



Tortille



Mielona wołowina



Bulion wołowy



Śmietana



Pomidor



Sałata

DOMOWE SNACK WRAPY Z KURCZAKIEM (JAK Z MCDONALD'S)



Tortille



Panierowane paski
kurczaka



Sos ranch



Ser Colby Jack



Sałata

PEŁNOZIARNISTY WRAP ZE SZPINAKIEM I BIAŁKIEM JAJKA (JAK ZE STARBUCKS)



Tortille pełnoziarniste



Oliwa z oliwek



Białka jaj



Szpinak

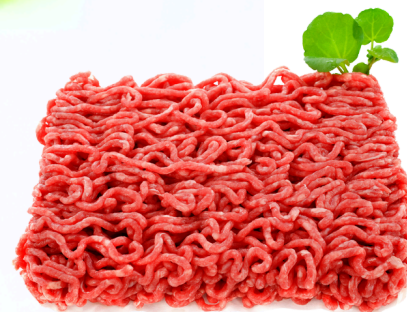


Feta



Suszone pomidory

DOMOWY CRUNCH WRAP SUPREME



Mielona wołowina



Salata



Pomidory



Cheddar



Sos serowy nacho



Tortille pszenne



BIG MAC WRAPY – SZYBKI POMYSŁ NA OBIAD



Tortille



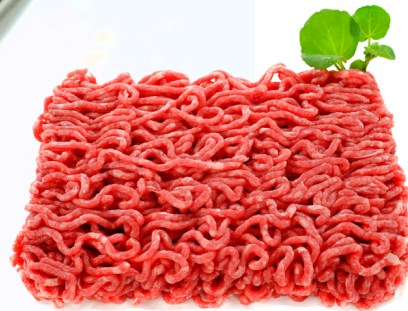
Cheddar



Majonez



Ogórki konserwowe



Mielona wołowina



Salata



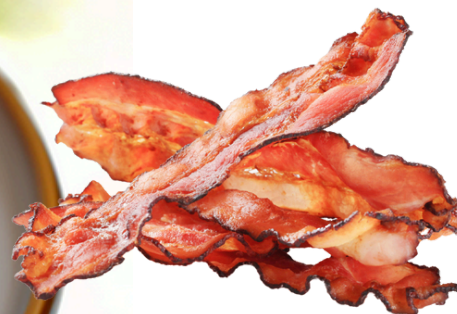
WRAPY BLT Z SEKRETNYM SOSEM



Majonez



Pomidory



Bekon



Tortille

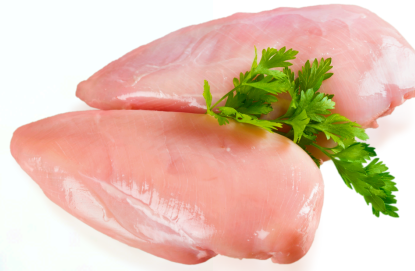


Oliwa z oliwek



Salata

PROSTA QUESADILLA Z KURCZAKIEM



Kurczak



Serek śmietankowy



Tortille



Rukola



Ser



Koncentrat pomidorowy



PIKANTNE WRAPY Z TUŃCZYKIEM



Puszka tuńczyka



Majonez



Marchew



Tortille pszenne



Awokado



Sos sojowy

WEGETARIAŃSKIE WRAPY Z SOSEM RANCH



Jogurt grecki



Serek śmietankowy



Cheddar



Papryka



Tortille



Marchew

CHRUPIĄCE WRAPY Z KURCZAKIEM



Pierś z kurczaka



Mąka



Ser tarty



Pomidory



Salata rzymska



Awokado

SEROWE WRAPY Z WOŁOWINĄ – SZYBKI I SMACZNY POSIŁEK



Składniki:

- 450 g mielonej wołowiny
- 15 g oliwy z oliwek
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 1 opakowanie przyprawy do taco (lub domowa mieszanka przypraw)
- 120 ml bulionu wołowego (można zastąpić drobiowym lub warzywnym)
- 4 duże tortille pszenne
- 100 g tartego sera cheddar
- 120 g kwaśnej śmietany
- 1 średni pomidor, pokrojony w kostkę
- 50 g poszatowanej sałaty

Dodatkowe dodatki (opcjonalnie):

- Salsa
- Guacamole lub plasterki awokado
- Jalapeño (dla ostrzejszego smaku)

Przygotowanie:

- 1. Smażenie mięsa:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż, aż staną się aromatyczne. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, rozdrabniając mięso, aż się zarumieni. Wsyp przyprawę do taco i wlej bulion. Duś całość przez 3–5 minut, aż płyn się wchłonie.
- 2. Podgrzanie tortilli:** Podgrzej tortille na suchej patelni lub w mikrofalówce przez 20–30 sekund, aby stały się miękkie i elastyczne.
- 3. Składanie wrapów:** Na środku każdej tortilli rozłóż porcję wołowiny. Posyp tartym serem, dodaj kwaśną śmietanę, pokrojonego pomidora i sałatę.
- 4. Zwijanie i podanie:** Złóż boki tortilli do środka, a następnie zwiń całość ciasno w rulon. Powtórz czynność z pozostałymi tortillami.

DOMOWE SNACK WRAPY Z KURCZAKIEM (JAK Z MCDONALD'S)



Składniki:

- 800 g panierowanych pasków kurczaka
- 4 łyżki sosu ranch
- 4 małe tortille pszenne (rozmiar fajita)
- 36 g poszatowanej sałaty
- 130 g tartego sera Colby Jack (można zastąpić cheddarem)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Usmaż lub upiecz panierowane paski kurczaka zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. **Układanie składników:** Rozłóż tortille na płaskiej powierzchni. Równo podziel ser i sałatę, rozkładając je na każdej tortilli.
3. **Dodanie kurczaka i sosu:** Połóż po jednym pasku kurczaka na środku każdej tortilli, a następnie polej go łyżką sosu ranch.
4. **Zwijanie wrapów:** Złóż dolną część tortilli do środka, tworząc kieszonkę, następnie złóż prawy i lewy bok, aby zamknąć wrap. Powtórz tę czynność dla wszystkich tortilli.

Podawaj od razu i ciesz się smakiem! Smacznego! 😊

PEŁNOZIARNISTY WRAP ZE SZPINAKIEM I BIAŁKIEM JAJKA (JAK ZE STARBUCKS)



Składniki:

- 1 duża tortilla pełnoziarnista
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 2 białka jaj
- 50 g świeżego szpinaku, posiekanego
- 3 łyżki suszonych pomidorów, drobno posiekanych
- 2 łyżki sera feta
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie jajek:** Na średnim ogniu rozgrzej nieprzywierającą patelnię i posmaruj ją oliwą lub spryskaj olejem w sprayu. Wlej białka jaj, dopraw solą i pieprzem, a następnie smaż, aż się zetną. Złóż jajka na pół, a potem jeszcze raz na pół, tworząc podłużny kształt. Przekłóż na talerz.
2. **Podsmażanie szpinaku:** Na tej samej patelni podgrzej szpinak z odrobiną soli i pieprzu przez 2–3 minuty, aż zwiędnie.
3. **Składanie wrapa:** Rozłóż tortillę na płaskiej powierzchni. Na środku ułóż podsmażony szpinak, posyp serem feta i dodaj pokrojone suszone pomidory. Na wierzch połóż zwinięte białka jaj.
4. **Zawijanie i podpiekanie:** Zwiń tortillę, składając boki do środka, a następnie zwijając całość w rulon. Podpiecz wrap na suchej, rozgrzanej patelni lub w opiekaczu do panini, aż lekko się zarumieni.

Przekrój na pół i podawaj od razu. Smacznego! 😊

DOMOWY CRUNCH WRAP

SUPREME



Składniki:

- 450 g mielonej wołowiny (można zastąpić mielonym indykiem, kurczakiem lub roślinnym zamiennikiem)
- 1 opakowanie przyprawy do taco (dopasuj ilość do smaku i rodzaju białka)
- 1 szklanka poszatowanej sałaty
- 1 szklanka pokrojonych w kostkę pomidorów
- 1 szklanka tartego sera cheddar
- 1 szklanka sosu serowego nacho
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 6 dużych tortilli pszennych
- 6 chrupiących placków tostada (lub cienkich chipsów tortilla)
- Oliwa lub spray do smażenia

Przygotowanie:

1. Smażenie mięsa:

1. Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, rozdrabniając ją łyżką, aż się zarumieni (około 7–10 minut).
3. Odsącz nadmiar tłuszczu, następnie dodaj przyprawę do taco zgodnie z instrukcją na opakowaniu (z wodą, jeśli jest wymagana). Duś, aż mięso wchłonie przyprawę i zgęstnieje.

2. Przygotowanie tortilli:

1. Podgrzej tortille w mikrofalówce lub na suchej patelni, aby stały się elastyczne.

3. Składanie Crunch Wrap Supreme:

1. Rozłóż tortillę na płaskiej powierzchni.
2. Na środku umieść chrupiący placek tostada.
3. Posmaruj go sosem serowym nacho.
4. Dodaj porcję przyprawionego mięsa.
5. Na wierzch połóż sałatę, pomidory, tarty cheddar i łyżkę kwaśnej śmietany.
6. Złóż brzegi tortilli do środka, formując sześciokątny kształt.

4. Smażenie Crunch Wrap:

1. Na rozgrzanej patelni posmarowanej oliwą lub sprayem do smażenia umieść wrap złożoną stroną do dołu.
2. Smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty, aż tortilla stanie się złocista i chrupiąca.
3. Odwróć i smaż kolejne 2–3 minuty.

5. Podanie:

Podawaj od razu, najlepiej z dodatkowymi sosami, np. salsą, guacamole lub dodatkową porcją kwaśnej śmietany.

BIG MAC WRAPY – SZYBKI POMYSŁ NA OBIAD



Składniki:

Sos Big Mac:

- 120 g majonezu
- 2 łyżki drobno posiekanych ogórków konserwowych
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka octu spirytusowego
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- ¼ łyżeczki czosnku w proszku
- ¼ łyżeczki cebuli w proszku

Wrapy:

- 450 g chudej mielonej wołowiny
- ½ szklanki drobno posiekanej cebuli
- Sól i pieprz do smaku
- 4 duże tortille pszenne
- 1 szklanka poszatковanej sałaty
- 1 szklanka tartego sera cheddar
- Plasterki ogórka konserwowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Krok 1: Sos Big Mac

1. W małej misce wymieszaj majonez, posiekane ogórki, musztardę, ocet, paprykę, czosnek w proszku i cebulę w proszku.
2. Mieszaj, aż sos będzie jednolity i kremowy.
3. Przykryj i wstaw do lodówki na czas przygotowywania reszty składników.

Krok 2: Smażenie mięsa

1. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż zmięknie.
3. Dodaj mieloną wołowinę, rozdrabniając ją łyżką. Dopraw solą i pieprzem.
4. Smaż, aż mięso będzie dobrze zarumienione i w pełni ugotowane. Jeśli pojawi się nadmiar tłuszczu, odlej go.

Krok 3: Składanie wrapów

1. Lekko podgrzej tortille, aby były bardziej elastyczne.
2. Posmaruj każdą tortillę obfitą warstwą sosu Big Mac.
3. Nałóż porcję usmażonej wołowiny.
4. Dodaj poszatковaną sałatę, tarty ser cheddar i opcjonalnie plasterki ogórka konserwowego.

Krok 4: Zwijanie i podanie

1. Złóż boki tortilli do środka, a następnie ciasno zwiń w rulon.
2. Jeśli chcesz, przekrój wrapa na pół.
3. Podawaj od razu i ciesz się smakiem!

WRAPY BLT Z SEKRETNYM SOSEM



Składniki:

- 4 tortille (najlepiej pełnoziarniste lub niskowęglowodanowe)
- 3 duże pomidory (np. malinowe), pokrojone w grube plastry
- 12 plastrów bekonu
- $\frac{3}{4}$ szklanki poszatowanej sałaty (lub całe liście sałaty jako zamiennik)
- $\frac{1}{4}$ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu z czerwonego wina
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- $\frac{1}{4}$ szklanki majonezu

Przygotowanie:

1. Smażenie bekonu

Na patelni smaż bekon na średnim ogniu, aż stanie się chrupiący. Po usmażeniu odsącz go na ręczniku papierowym.

2. Przygotowanie pomidorów

1. Pokrojone plastry pomidorów przekrój na pół.
2. W dużym naczyniu wymieszaj oliwę z oliwek, ocet z czerwonego wina, sól i pieprz.
3. Zanurzaj pomidory w marynacie, obracając je, aby dobrze pokryły się mieszanką.

3. Sekretny sos

1. Do małej miseczki przełóż majonez.
2. Dodaj 1 łyżkę marynaty pomidorowej (mieszankę oliwy, octu i soku z pomidorów).
3. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać kremowy sos.

Składanie wrapów:

1. Rozłóż tortillę na talerzu i posmaruj ją 1 łyżką przygotowanego sosu.
2. Nałóż poszatowaną sałatę.
3. Dodaj 3 plastry bekonu oraz 3 kawałki zamarynowanego pomidora.
4. Zwiń tortillę, składając boki do środka i rolując całość.

Podawaj od razu i ciesz się smakiem! 😊

PROSTA QUESADILLA Z KURCZAKIEM



Składniki:

- 1 szklanka drobno poszarpanego kurczaka (ok. 150 g)
- 2 łyżki serka śmietankowego
- 1½ łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ⅓ łyżeczki kuminu
- ⅓ łyżeczki kolendry mielonej
- ½ łyżeczki płatków chili
- 1 mała papryczka jalapeño, drobno posiekana
- ½ szklanki rukoli, posiekanej
- Garść świeżej bazylii lub trochę posiekanego koperku
- ½ szklanki tartego sera (np. mozzarella)
- 2 tortille pszenne
- Oliwa z oliwek do smażenia

Przygotowanie:

Przygotowanie farszu:

- W małej misce wymieszaj serek śmietankowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, kumin, kolendrę i płatki chili. Dodaj łyżeczkę wody i mieszaj, aż masa będzie gładka.

Dodanie składników:

- Do przygotowanej masy dodaj poszarpanego kurczaka, posiekaną papryczkę jalapeño, rukolę oraz bazylię (lub koperek). Wymieszaj.

Składanie quesadilli:

- Rozsmaruj połowę farszu na jednej połówce tortilli, posyp tartym serem i złoż na pół. Powtórz to samo z drugą tortillą.

Smażenie:

- Rozgrzej odrobinę oliwy na patelni i smaż quesadille na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące. Przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę.

Podanie:

- Pokrój quesadille na 3–4 trójkąty i podawaj od razu, samodzielnie lub z guacamole.

PIKANTNE WRAPY Z TUŃCZYKIEM



Składniki:

- 1 puszka (113 g) tuńczyka w kawałkach (najlepiej z certyfikatem zrównoważonego połowu)
- 1½–2 łyżki majonezu (ilość dostosuj do preferowanej kremowości)
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 2 łyżeczki sosu Sriracha
- 2 tortille pszenne
- ⅔ szklanki marchewki pokrojonej w cienkie słupki
- ½ awokado, pokrojone w plastry
- ½ ogórka, obrany i pokrojony w długie paski

Przygotowanie:

Przygotowanie pasty tuńczykowej:

- W małej misce wymieszaj tuńczyka, majonez, sos sojowy i Srirachę, aż składniki dobrze się połączą.

Składanie wrapów:

- Równomiernie rozłóż pastę tuńczykową na dwóch tortillach.
- Następnie dodaj marchewkę, plasterki awokado i paski ogórka.

Zwijanie i podanie:

- Zwiń tortille, składając boki do środka, a następnie ciasno zwijając w rulon.
- Podawaj od razu i ciesz się smakiem! Smacznego! 😊

WEGETARIAŃSKIE WRAPY Z SOSEM RANCH



Składniki:

Sos Ranch:

- ½ szklanki gęstego jogurtu greckiego lub kwaśnej śmietany
- 60 g serka śmietankowego, miękkiego
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki
- ½ łyżki suszonego koperku
- ½ łyżki czosnku w proszku
- ½ łyżki cebuli w proszku
- ½ łyżeczki soli gruboziarnistej
- ¼ łyżeczki suszonej bazylii
- ¼ łyżeczki pieprzu

Wrapy:

- 1 szklanka tartego sera cheddar
- 2 duże papryki, pokrojone w drobną kostkę
- 1 szklanka świeżych różyczek brokuła
- 1 duży ogórek szklarniowy, wydrążony i pokrojony w kostkę
- 1 szklanka tartej marchewki
- 8 małych tortilli pszennych lub 4 duże

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu Ranch:

1. W średniej misce umieść jogurt grecki, serek śmietankowy, natkę pietruszki, koperek, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól, bazylię i pieprz.
2. Używając ręcznego miksera, miksuj do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji.

2. Składanie wrapów:

1. Posmaruj każdą tortillę cienką warstwą przygotowanego sosu, zostawiając około 5 mm marginesu przy brzegach.
2. Posyp wrap startym serem cheddar.
3. Rozłóż równomiernie warzywa – paprykę, brokuły, ogórka i marchewkę.

3. Zwijanie wrapów:

1. Złóż boki tortilli do środka, a następnie zwiń od dołu, formując zwarty rulon.
2. Podawaj od razu lub owiń w folię spożywczą i przechowuj w lodówce do 24 godzin.

CHRUPIĄCE WRAPY Z KURCZAKIEM



Składniki:

Chrupiący kurczak:

- 1 średnia pierś z kurczaka, przekrojona wzdłuż (butterfly)
- ½ szklanki mąki (może być bezglutenowa)
- ¾ szklanki bułki tartej panko (może być bezglutenowa)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 średnie jajko, roztrzepane
- 4 plastry bekonu (najlepiej grubsze)
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Wrapy:

- 2 duże tortille (pszenne lub kukurydziane)
- 2 średnie pomidory, pokrojone w plastry
- ½ czerwonej lub białej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
- 2–3 liście sałaty rzymskiej lub innej zielonej sałaty
- 2–4 plastry sera cheddar lub innego (np. Monterey Jack, Provolone)
- ⅔ szklanki tartej mozzarelli

Pasta z awokado:

- 2 średnie awokado, rozgniecione
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki lub kolendry, drobno posiekanej
- 1 łyżka świeżego soku z limonki lub cytryny
- Szczypta drobnej soli morskiej lub soli koszernej (do smaku)
- 1 łyżka kwaśnej śmietany lub jogurtu greckiego
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu

Przygotowanie:

1. Pasta z awokado:

1. Rozgnieć awokado na gładką masę, pozostawiając kilka małych kawałków.
2. Dodaj sok z limonki/cytryny, aby zapobiec ciemnieniu.
3. Wymieszaj z kwaśną śmietaną, natką pietruszki, solą, pieprzem i czosnkiem w proszku. Odstaw.

2. Panierowanie i smażenie kurczaka:

1. Przygotuj trzy miseczki:
 - Pierwsza: mąka.
 - Druga: roztrzepane jajko.
 - Trzecia: bułka tarta panko wymieszana z papryką, solą i pieprzem.
2. Połóż przekrojone piersi kurczaka na desce, przykryj folią spożywczą i lekko rozbij tłuczkiem, aby były równomierne.
3. Obtacz każdy kawałek kurczaka kolejno w mące, jajku, a na końcu w bułce tartej.
4. Na rozgrzanej patelni usmaż bekon na chrupiąco, odłóż na ręcznik papierowy.
5. Na tej samej patelni, w tłuszczu po bekonie (ewentualnie dodaj oliwę), smaż panierowanego kurczaka na złocisty kolor – około 3–4 minuty z każdej strony.
6. Odsącz na ręczniku papierowym, a następnie pokrój kurczaka w plastry.

3. Składanie wrapów:

1. Posmaruj środek każdej tortilli obfitą warstwą pasty z awokado (ok. 2 łyżek).
2. Ułóż warstwę sałaty, pomidorów i cebuli.
3. Dodaj chrupiący bekon, mozzarellę oraz pokrojonego kurczaka.
4. Na wierzchu ułóż plastry sera cheddar.
5. Złóż boki tortilli do środka, a następnie ciasno zwiń od dołu do góry.

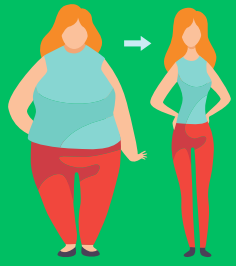
4. Podpiekanie wrapów:

1. Rozgrzej suchą patelnię lub grillową na średnim ogniu.
2. Podpiecz wrapy pod przykryciem przez 3–5 minut, obracając, aż staną się złociste i chrupiące.

5. Podanie:

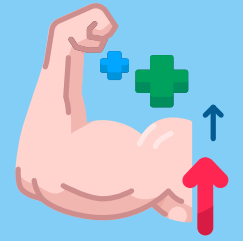
1. Przekrój wrapy na pół.
2. Skrop sokiem z cytryny.
3. Podawaj z kwaśną śmietaną i świeżymi ziołami.

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tlus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tlus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tlus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tlus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Salatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



KUP TERAZ

- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ