



## SANDVIS WRAP CU TON AFUMAT SI AVOCADO



Un mic dejun consistent este o sursa de energie pentru un inceput de zi armonios.

### **Ingrediente:**

142 g ton afumat Calvo pentru sandvis;  
2 foi tortilla  
1 avocado copt  
2 frunze de salata verde  
2 lingurite suc lamaie  
1 lingurita ulei masline  
2 linguri de iaurt grecesc  
4 rosii cherry  
cateva fire de chives (arpagic verde)  
sare  
piper

### **Preparare:**

Se curata avocado si se paseaza cu o furculita. Se adauga suc de lamaie pentru a nu se oxida, ulei de masline, iaurt, sare si piper, apoi rosiile tocate marunt.

Se pune si tonul si se amesteca bine. Apoi, pe o foaie de tortilla se intind frunza de salata si compozitia cu ton. Se procedeaza la fel si cu cea de-a doua foaie de tortilla.

Se ruleaza cele doua foi de tortilla umplute si se taie fiecare in cate doua bucati uniforme.