TORTILHA FIT

INGREDIENTES

3 tortilhas

1 lata de atum ralado light escorrido

3 colheres (sopa) de requeijão cremoso light

3 colheres (sopa) de tomate picado

3 colheres (sopa) de cebola picada

3 folhas de alface frescas bem lavadas e escorridas

6 folhas de rúcula frescas bem lavadas e escorridas

MODO DE PREPARO

Leve uma frigideira ao fogo baixo e deixe esquentar

Coloque uma tortilha e deixe dar uma leve assada; vire para assar do outro lado

Enquanto assa do outro lado, coloque uma folha da alface aberta, 2 folhas da rúcula, 1 colher do requeijão

Acrescente 1 colher da cebola picada, 1 colher do tomate picado, 1 parte do atum

Dobre a tortilha

Repita o mesmo com as outras duas tortilhas

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11246-tortilha-fit.html