



Παιδικές τορτίγιες-βιβλία

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τις τορτίγιες σε 2 ορθογώνια 14x18 εκ.
- Το κάθε ορθογώνιο το κόβουμε σε τρία ίσα μέρη ώστε να έχουμε 6 παραλληλόγραμμα.
- Κόβουμε τις φέτες του τυριού και του ζαμπόν σε 4 τετράγωνα.
- Σε κάθε κομμάτι τορτίγιας βάζουμε τρία κομμάτια τυρί και τρία κομμάτια ζαμπόν εναλλάξ. Τα κομμάτια του τυριού, του ζαμπόν και από τις τορτίγιες που περισσεύουν... τα τρώνε τα παιδιά μας!
- Διπλώνουμε στη μέση τις τορτίγιες και πατάμε με τα δάχτυλά μας ώστε να σταθεροποιηθούν τα "βιβλία" μας.
- Γράφουμε και ζωγραφίζουμε τη μπροστινή πλευρά της κάθε τορτίγιας με τα στυλό ζαχαροπλαστικής ώστε να μοιάζουν όλες με σχολικά βιβλία.
- Καλή σχολική χρονιά!

Tip

Μπορούμε στις τορτίγιες να βάλουμε οποιοδήποτε τυρί και αλλαντικό της αρεσκείας μας!

Συστατικά

- 2 τορτίγιες, 25 εκ./μία
- 5 φέτες τσένταρ
- 5 φέτες ζαμπόν, βραστό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

144 Θερμίδες (kcal)	7.5 Λιπαρά (γρ.)	4.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.9 Υδατ/κες (γρ.)
7%	11%	22%	4%
0.6 Σάκχαρα (γρ.)	8.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.94 Αλάτι (γρ.)
1%	18%	3%	16%