

Wrapy z kurczakiem i warzywami

Wrapy z kurczakiem i warzywami – szybki posiłek dla zabieganych

Ile razy w ciągu dnia sięgasz po przekąski? Ile pieniędzy zostawiasz w bufetach i popularnych fast-foodach? Jeśli te liczby przyprawiają cię o zawrót głowy, czas sięgnąć po nowe rozwiązanie – **wrapy z kurczakiem i warzywami**. To doskonała alternatywa dla kanapek i gotowych przekąsek. Soczyste kawałki kurczaka, chrupiące warzywa i kremowy [sos](#) serowy zawinięte w miękką tortillę tworzą pełnowartościowy posiłek, który możesz przygotować w zaledwie kilkanaście minut.

Dla kogo?

Dla wszystkich zabieganych, żyjących chwilą, zapominających o tym, że podstawową funkcją kuchni jest gotowanie, a nie przechowywanie czy odgrzewanie. To idealna propozycja dla studentów, pracowników biurowych i rodziców, którzy cenią sobie szybkie, ale zdrowe posiłki.

Na jaką okazję?

Każdą! Bez względu na to, czy jest to przerwa w szkole czy w pracy. Wrapy sprawdzą się jako *szybki lunch, przekąska między posiłkami* lub nawet *lekka kolacja*. Łap wrapa, kiedy tylko najdzie Cię na to ochota!

Dla urozmaicenia

O czym dziś marzysz? Ma być delikatnie i z finezją – skorzystaj z przepisu na wrapy z awokado, serem gruyer i marynowaną papryką. Ma być pikantniej? Dopraw wrapy ostrą

papryką lub dodaj kilka kropel sosu tabasco. Możesz też eksperymentować z różnymi rodzajami serów i sosów.

Czy wiesz, że?

W języku angielskim 'wrap' oznacza tyle, co zwinąć, zawinąć. Tylko nie w sreberka, ale w [placki](#) tortilli! Ta popularna przekąska wywodzi się z kuchni meksykańskiej, ale szybko zdobyła uznanie na całym świecie dzięki swojej wszechstronności i prostocie przygotowania.