



Enroladinhos de tortilha

Ingredientes (para 1 porção)

- 2 ovos (1 inteiro + 1 clara)
- 50 g de peru cozido
- 2 colheradas de queijo cremoso ou requeijão
- Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Bater os ovos e despejá-los em uma frigideira com azeite bem quente, cobrindo toda a superfície como se fosse um crepe, para que cozinhem.
2. Retirar do fogo, untar com um pouco de queijo e espalhar o peru por cima.
3. Enrolar a tortilha, formando um rolinho.
4. Terminar de dourar em fogo baixo por alguns segundos.
5. Cortar em porções e servir.

Recomendações

Em caso de ileostomia de alto débito ou diarreia, preparar com um queijo sem lactose ou completamente sem queijo.