

Błyskawiczne burrito

Znane danie kuchni meksykańskiej na śniadanie. Przygotujesz je w zaledwie 15 minut, przygotuj tylko składniki!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

450 g mielonej wołowiny
450 g purée z fasoli
300 g pomidorów z zielonym chili z puszki
1/2 szklanki sosu chili
8 pszennych tortilli, podgrzanych
60 g sera cheddar, tartego
100 ml kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Podsmażyć mięso na patelni. Dodać purée z fasoli, pomidory i sos chili. Podgrzać.
- 2) Nałożyć nadzienie na środek każdej tortilli. Dodać ser i

śmietaną. Zwinąć tortille.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 burrito zawiera 430 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 50 mg cholesterolu, 1022 mg sodu, 46 g węglowodanów, 9 g błonnika, 21 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock