Opiekane tortille z fasolą i warzywami

Błonnik, zawarty między innymi w warzywach strączkowych, korzystnie działa na układ trawienny i obniża poziom cholesterolu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

6 tortilli

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju, do smażenia
400 g fasoli czarnej lub kidney z puszki, osączonej i przepłukanej
400 g kukurydzy z puszki, osączonej i przepłukanej
1 mały pomidor, bez gniazda nasiennego, drobno pokrojony
1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
1 mała papryczka chili jalapeño lub inna ostra, drobno posiekana
2 łyżki listków świeżej kolendry
1 łyżka świeżego soku z limonki
1/2 łyżeczki soli

odrobina sosu tabasco
1 małe awokado, drobno pokrojone

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Spryskać tortille tłuszczem z obu stron i ułożyć na blasze do pieczenia. Opiekać 10 minut, aż staną się chrupiące; w połowie opiekania odwrócić na drugą stronę. Ostudzić.

2) Wymieszać w dużej misce fasolę z kukurydzą, pokrojonym pomidorem, cebulą, papryczką chili, kolendrą, sokiem z limonki, solą i tabasco. Dodać awokado. Ponownie wymieszać warzywa i nałożyć na tortille.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 TORTILLA ZAWIERA: 313 kcal, 11 g białka, 4 g tłuszczów, 0,7 g tłuszczów nasyconych, 61 g węglowodanów, 7 g błonnika, 1,7 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock