

# Tostady z fasolą i innymi warzywami

Warzywa dostarczają błonnika, który dobrze wpływa na układ trawienny i pomaga zmniejszyć stężenie cholesterolu we krwi.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

6 kukurydzianych tortilli (o średnicy 20 cm)  
olej w sprayu  
400 g czarnej fasoli z puszki  
300 g kukurydzy z puszki, odsączonej i wypłukanej  
1 mały pomidor bez skórki, posiekany  
2 łyżki drobno posiekanej czerwonej cebuli  
1 papryczka chili jalapeno, drobno posiekana  
2 łyżki posiekanej świeżej kolendry  
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki  
1/2 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki ostrego sosu paprykowego  
1 dojrzałe awokado, posiekane

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 230°C. Tortille ułożyć na blasze (nie kłaść jednej na drugiej). Obie strony każdej z nich spryskać olejem w sprayu. Piec, aż będą złote i chrupiące, około 10 minut, odwrócić w połowie pieczenia. Upieczone położyć na zimnym ruszcie, żeby wystygły.

2) W dużym naczyniu wymieszać fasolę, kukurydzę, pomidora, cebulę, papryczki jalapeno, kolendrę, sok z limonki, sól i sos paprykowy. Dodać awokado i delikatnie wymieszać. Rozkładać równomiernie – po 1/2 szklanki na każdą tortillę.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 tostada: 130 kcal, 5 g białka, 26 g węglowodanów, 1 g tłuszczów, 0 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 390 mg sodu