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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock