

**DURUM À LA VIANDE HACHÉE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 75 grammes de boeuf haché
- 20 grammes d'oignon, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 20 grammes de maïs entier, cru
- 1 portion petite de salade verte, crue, sans assaisonnement (20 g)
- 1 portion petite de tomate, crue (50 g)
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru (50 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1 laver, épiner et couper le poivron en dés . Haché finement l'oignon et l'ail 2 Faire revenir l'oignon et l'ail puis ajouter le poivron 3 Ajouter la viande haché et cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement 4 Couper le concombre, la tomate et la salade. 5 Chauffer le wrap 30 sec au micro ondes ou dans une poele et dresser la viande et toutes les légumes et rouler.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (281 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 143 kcal  | 403 kcal            | 20 % |
| PROTÉINES           | 9 g       | 24 g                | 49 % |
| GLUCIDES            | 14 g      | 39 g                | 15 % |
| SUCRES              | 2 g       | 4 g                 | 5 %  |
| LIPIDES             | 6 g       | 17 g                | 24 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 2 g                 | 8 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 5 g                 | 19 % |
| SODIUM              | 99 mg     | 277 mg              | 12 % |