

**WRAP À LA MEXICAINE** 10 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 portion moyenne de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau (200 g)
- 150 grammes de guacamole

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les haricots rouges à l'eau tiède et égouttez-les.
- 2° Dans une poêle bien chaude, faites cuire la viande 2 minutes de chaque côté (plus si vous l'aimez à point).
- 3° Assaisonnez-la de 5 gouttes de Tabasco®.
- 4° Étalez les galettes sur votre plan de travail et tartinez-les de guacamole.
- 5° Émiettez la viande au centre de chaque galette puis répartissez les haricots rouges.
- 6° Roulez les galettes bien serrées et dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [228 g]	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	387 kcal	19 %
PROTÉINES	14 g	31 g	62 %
GLUCIDES	13 g	29 g	11 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	6 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	133 mg	302 mg	13 %