

**SALADE MEXICAINE DANS UN PAIN PITA** 15 minutes 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de haricots rouges en conserve
- 2 portions moyennes de tomate, crue [200 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 2 avocats
- le jus d'un citron
- 100 grammes de maïs en conserve
- 100 grammes de mesclun
- quelques brins de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café d'épices chili
- 4 unités grandes de pain pita [280 g]
- 20 grammes de vinaigrette au citron
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache [125 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez et rincez les haricots rouges. Coupez les tomates en cubes. Epépinez le poivron puis détaillez-le en lamelles. Coupez les avocats en lamelles, arrosez-les du jus de citron.
- 2° Mélangez ces ingrédients avec le maïs égoutté, le mesclun, la coriandre ciselée et la mozzarella émietée.
- 3° Versez la vinaigrette sur la salade, ajoutez les épices et mélangez. Incisez le dessus des pains pita et faites-les griller dans une poêle. Répartissez la salade dans les pains.
- 4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (411 g)	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	548 kcal	27 %
PROTÉINES	6 g	23 g	47 %
GLUCIDES	15 g	60 g	23 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	18 g	72 %
SODIUM	131 mg	537 mg	22 %