



TACOS AU THON, MAÏS ET HARICOTS ROUGES

2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (80 g)
- 250 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 portion petite de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 100 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 200 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)
- 2 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (120 g)
- 20 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux. Le faire dorer dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 2° Vider l'eau de la boîte de thon. Mettre le thon dans une poêle et y ajouter la sauce tomate, les haricots rouges, le maïs, le poivre et une pincée de sel. Laisser réchauffer 5 minutes tout en mélangeant. Mettre de côté.
- 3° Déposer une tortilla dans une poêle. La garnir avec un peu de cheddar râpé et la préparation de l'étape 3. Replier la tortilla en 2 pour former un tacos. Faire de même avec le 2ème tacos. Puis faire dorer les 2 tacos de chaque côté.
- 4° Déposer une tortilla dans une poêle. La garnir avec un peu de cheddar râpé et la préparation de l'étape 3. Replier la tortilla en 2 pour former un tacos. Faire de même avec le 2ème tacos. Puis faire dorer les 2 tacos de chaque côté.
- 5° Servir un tacos par assiette avec la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (513 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	531 kcal	27 %
PROTÉINES	10 g	51 g	101 %
GLUCIDES	9 g	44 g	17 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	50 %
SODIUM	173 mg	885 mg	37 %