



## BURRITO DE CARNE PICADA Y VERDURAS

 25 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad grande de cebolla [50 g]
- 6 cucharadas soperas de carne picada [120 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g] o 80 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 sobre comercial de sal de mar [1 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 guarnición de lechuga [35 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla Primero, Cuando esté transparente añadir la carne. y sazonomos, también puedes utilizar un poco de sazoador de burrito. Añadir 40ml de agua o 1/4 de taza y remover un poco.
- 2º Sofreír la cebolla
- 3º Seguidamente añadimos la verdura. Pimientos cortados en Juliana, O si es pimiento rojo y pimiento verde del Mercadona congelado añadir sin descongelar.
- 4º Cuando todo esté Hecho ,(Los pimientos no hacen falta que estén blandos del todo) poner en la torta una o dos hojas de lechuga y añadir la mezcla

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (284 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 154 kcal  | 436 kcal            | 22 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 21 g                | 42 %  |
| H. CARBONO        | 4 g       | 10 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 3 g                 | 4 %   |
| GRASA             | 11 g      | 31 g                | 44 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 4 g       | 11 g                | 53 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 13 %  |
| SODIO             | 383 mg    | 1085 mg             | 45 %  |