



## 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 %