

CHILI CON CARNE Z TORTILLĄ I AWOKADO

Składniki na 2 porcje:

- mięso wołowe mielone chude 300 g
- sok pomidorowy 300 g
- cebula 35 g 0.5 małej sztuki
- kukurydza, konserwowa 100 g
- fasola czarna, konserwowa 70 g
- czosnek 6 g – 2 ząbki
- przyprawa do burrito – 1 łyżeczka
- sól 1 szczypta do smaku
- awokado 70 g – pół sztuki
- tortilla owsiana 90 g – 2 sztuki
- szczypiorek 2 łyżeczki

Na patelni bez tłuszczu podsmaż wołowinę. Dodaj posiekaną cebulę. Podsmaż chwilę, dodaj fasolę kukurydzę i sok pomidorowy. Zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez około 15 minut. Dodaj przyprawę i dopraw solą. Nałóż porcję na tortillę i dodaj świeże awokado. Posyp posiekanym szczypiorkiem.

1 porcja: 467.2 kcal | 41.4 g białka | 14.6 g tłuszczu | 46.3 g węglowodanów