

Tortilla z mieloną wołowiną i ogórkiem

Składniki na 1 porcję

- 150 g chudej mielonej wołowiny
- klarowane masło – 1 łyżeczka 8 g
- przyprawa do Burito – 1 łyżeczka 4 g
- sól i pieprz – do smaku
- zielony ogórek – 1 sztuka 111 g
- czerwona cebula – 1 sztuka 70 g
- sok z cytryny – 1 łyżka 10 g
- tortilla owsiana – 45 g (można użyć tortilli robionych samodzielnie)

Wykonanie

Na patelni rozgrzej klarowane masło i usmaż wołowinę. Dodaj przyprawę do burrito, dopraw solą i pieprzem.

Ogórka pokrój w plasterki. Cebulę pokrój w cienkie plasterki, wymieszaj z ogórkiem, skrop sokiem z cytryny i delikatnie posól. Odstaw na około 10 minut, aż cebula zmięknie. Na patelni podgrzej tortillę, dodaj mięso, pokrojonego ogórka i czerwoną cebulkę.

Porcja dostarcza: 412,5 kcal | 36,3 g białka | 16,3 g tłuszczu | 31,9 g węglowodanów | IG 49 | ŁG 13