

# BURRITOS

## TONNO E FAGIOLI



pochi  
grassi saturi



con  
Omega 3



fibre  
antiossidanti  
vitamine

### TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

### PIATTO UNICO

in padella ed al forno

tutto l'anno



**Ingredienti x 4 tortillas:** vedi la ricetta in PREPARAZIONI

### Ingredienti ripieno

125 g di fagioli messicani lessati (mezza scatola)  
30 g di scamorza in scaglette  
8 foglie tenere di lattuga  
8 pomodorini dolci  
2 scatolette grandi di tonno sott'olio (160 g l'una)

### PER OGNI BURRITO:

**CALORIE** 334  
**PROTEINE** g 18,8  
**LIPIDI** g 16  
**GLUCIDI** g 30,5  
**COLESTEROLO** mg 39,7

### Procedimento

Per preparare le tortillas vedete la nostra ricetta nel capitolo PREPARAZIONI.

#### PER IL RIPIENO

Disponete al centro di ciascuna tortilla un paio di foglie di lattuga, un quarto dei fagioli previsti, un quarto di tonno ben sgocciolato e tritato, i pomodori a pezzetti ed il formaggio, fino ad esaurimento degli ingredienti.

Arrotolate bene i burritos e avvolgeteli nella stagnola. Mettete i burritos in forno a 50°C per qualche minuto.

Togliete la stagnola e serviteli.

### Hai imparato a...

- preparare una farcitura salutare a base di legumi e pesce
- non aggiungere sale in presenza di alimenti in scatola (già salati)
- usare il formaggio nelle ricette in piccole dosi e in scaglie, al posto di salse di vario genere

### I miei appunti...

---



---



---



---



---



---



---

Un panino in velocità con salumi, formaggi, salse? Il rischio è introdurre un eccesso di calorie, grassi e sale. **Guadagna salute con i nostri burritos!**

Se prepari le tortillas in anticipo puoi predisporre in modo velocissimo questa ricetta.

Ogni burrito apporta una buona quantità di proteine (sia vegetali che animali),

fornite da tonno, fagioli e formaggio.

**Per avere un pasto bilanciato aggiungi al burrito un'insalata di verdure miste con una scatoletta di mais e completa il pasto con la frutta fresca!**