



PASSEPORTSANTÉ.NET

Burritos rapides et rassasiants



Très facile

15 à 30 minutes

0 à 2 \$ par portion

10 portions

Ingrédients

1 tasse	riz cuit	250 ml
2 tasses	haricots noirs ou rouges en conserve	500 ml
1 tasse	maïs en grains	250 ml
¾ tasse	salsa du commerce	180 ml
1 c. à table	jus de lime ou de citron	15 ml
¼ c. à thé	cumin moulu ou cannelle au goût	1,25 ml
½ c. à thé	coriandre moulue	2,5 ml
¼ c. à thé	poivre	1,25 ml
10	grandes tortillas de 25 cm (10 po), réchauffées	
1 ¼ tasse	fromage cheddar râpé	310 ml

Préparation

- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients à l'exception des tortillas et du [fromage](#).
- Cuire à feu moyen environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Diviser le mélange sur les tortillas. Ajouter le fromage et rouler les tortillas.

Valeur nutritive	
Pour 1 burrito (190 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 350	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4,5 g	22 %
+ trans 0 g	

Cholestérol 15 mg	
Sodium 820 mg	34 %
Glucides 52 g	17 %
Fibres 5 g	22 %
Sucres 3 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	7 %
Vitamine C	4 %
Calcium	19 %
Fer	28 %

*L'exécution de cette recette par un enfant demande la supervision d'un adulte.



Pour en savoir plus sur Les ateliers cinq épices, [cliquez ici](#).

Information nutritionnelle : Josiane Cyr, Nutritionniste, Dt.P.

Photo : Liette Brosseau, tirée du magazine Bien grandir.

Indications santé: [Extenso](#)