



PIZZAS, MASAS Y HOJALDRES



Fácil



15 min



4-6-8

Burritos con atún y pimientos

Raciones y nutrición

214 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	46%	25 gr.	100 Kcal
● GRASAS	42%	10 gr.	90 Kcal
● PROTEÍNAS	12%	6 gr.	24 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Colocar la masa sobre papel vegetal, pincharlas con un tenedor, ponerlas dentro de un molde semicilíndrico. Para los moldes de los burritos se puede utilizar unos rollos de cartón, forrados de aluminio o papel de hornear.

Cocer la masa en el horno, previamente calentado a 200° C, durante 5 ó 6 minutos (hasta que se doren).

Freír los pimientos verdes cortadas en tiras a lo largo, en una sartén con el aceite, hasta que estén ligeramente dorados. Reservarlo.

Mientras, en otra sartén calentar las alubias rojas con el atún.

Rellenar los burritos con la mezcla y unas tiras de pimiento.

CONSEJO NUTRICIONAL

Ya tenemos listos unos fingerfoods originales, fáciles de preparar, mezcla de proteínas vegetales y animales y ricos en fibra.

CONSEJO CULINARIO

Se pueden gratinar con un poco de queso rallado.

INGREDIENTES

- 1 paquete de Obleas BUITONI grandes (280 g)
- 200 g de pimiento verde
- 200 g de alubias rojas cocidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de atún al natural en conserva