

Mexikansk köttfärs i pitabröd

🕒 20 min

Energifördelning

521

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	182	35
Kolhydrater	217	42
Protein	121	23

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
400 g	mager nötfärs	149 kcal
1 msk	margarin, ev mjölkfritt	27 kcal
1 msk	taco kryddmix (tex Santa Maria)	5 kcal
150 g	blandad sallad	7 kcal
2 dl	majskorn	36 kcal
200 g	tomater i bitar	12 kcal
1 st	avokado	50 kcal
1 dl	gräddfil, ev låglaktosgräddfil (tex valio)	35 kcal
1 tsk	pressad citron	-
0 g	salt och peppar	-
4 st	pitabröd	200 kcal

Instruktioner

Bryn färsen i margarin. Krydda med tacokrydda. Lägg färs, blandade salladsblad, lök, majskorn och tomater i pitabröden.

Avokadoröra: Mosa avokadon med en gaffel. Blanda med gräddfil, citron, salt och peppar. Servera röran tillsammans med det andra i brödet.