



Burritos végétariens

LA BASE :
Des oignons émincés et des poivrons surgelés revenus dans une petite cuillère d'huile. Puis des haricots rouges et du coulis de tomate.
1 petite boîte de haricots pour 2 personnes.

Galette de maïs ou de blé
(1-2/pers)

L'ASSAISONNEMENT
selon vos goûts :
Sel, Poivre, Curry,
Piment, Colombo,
Paprika...

LE GOURMAND :
Du fromage frais à tartiner sur le fond de la galette.

Variante Carnivore
Ajoutez de la viande hachée, c'est tout aussi délicieux !



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive