

Nachos riches en fibres



Préparez-vous à savourer une version plus saine et délicieuse des nachos traditionnels ! Notre recette de nachos santé est non seulement un régal pour vos papilles, mais aussi un repas complet, car elle est riche en fibres ainsi qu'en protéines tout en étant bien colorée?!

Préparation 35 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 540

Lipides 21

Glucides 49

Fibres 7

Protéines 20

Sodium 450

Ingrédients

- 1 sac (350 g) de chips de tortillas, non salés
- 320 g (3 tasses) de fromage râpé tex-mex léger (21% M.G.)
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés
- 1 conserve de 195 ml (7 oz) de maïs, rincés
- ½ oignon rouge, coupé en dés de 0.5 cm

- 1 piment jalapeño, coupée en fines rondelles (facultatif)
- 1 avocat, dénoyauté, tranché en fines lamelles sur la longueur (optionnelle)
- 1 lime, coupée en quartier
- 175g (¾ tasses) de yogourt grec nature, 0%

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Disposer des chips de tortillas sur une grande plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
3. Répartir le fromage râpé ainsi que les haricots noirs uniformément sur les chips de tortillas.
4. Cuire environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le bord des chips commence à dorer.
5. Ajouter le maïs, l'oignon rouge, le fromage feta et les jalapeño uniformément sur les nachos chauds.
6. Servir immédiatement les nachos chauds et garnir de quartiers d'avocat et de limes.
7. Servir avec yogourt grec pour simuler de la crème sûre

Note : Vous avez également la possibilité d'ajouter des garnitures supplémentaires au goût, telles que de la coriandre fraîche finement hachée ou de la salsa.

Notes

Ne se conserve pas au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal