

Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet (250 g) riz à la mexicaine BISTRO EXPRESS(MC) de marque Ben's Original(MC)
- 6 tortillas de maïs, 8 pouces
- 2 tasses (500 mL) haricots noirs en boîte, rincés et égouttés
- 2 tasses (500 mL) maïs surgelé, décongelé
- 2 tasses (500 mL) tomates, en dés
- ¼ tasse (60 mL) cheddar ou Monterey Jack, râpé en filaments, divisé

PRÉPARATION

1. 1

Avant de commencer, il est important de se laver les mains. Tourner un moule à muffins de 12 unités à l'envers. Insérer 6 tortillas dans les cavités pour former des « bols ». Les enfants aimeront participer à cette étape. Cuire au four préchauffé à 375 °F jusqu'à ce que les tortillas soient fermes et commencent à dorer, de 10 à 15 minutes environ. Transférer sur une grille pour refroidir.

2. 2

Cuire le riz de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Verser le riz chaud dans un grand bol et y incorporer les haricots noirs, le maïs, les tomates et 2 c. à table de fromage. Laisser les enfants ajouter le fromage à la préparation.

3. 3

Garnir les tortillas de la préparation au riz et aux haricots noirs, puis parsemer uniformément du reste du fromage. Garnir de lime, si désiré.

4. 4

Transformez cette tostada en salade façon tacos! Remplissez les tortillas croquantes de laitue râpée et de coriandre fraîche avant d'y ajouter la préparation aux haricots et au riz. Garnissez d'une bonne dose de crème sure, de guacamole et de salsa préparée, si désiré.

Lignes directrices nutritionnelles

* Nutriments à limiter **Repas complet** <600 cal., <600 mg sodium, <20,1 g lipides, <6,6 g sat., <2,2 trans, <90 g sucre, <15 g sucre ajouté

	Repas léger	<400 cal., <400 mg sodium, < 13,4 g lipides, <4,4 g sat., <2,2 g trans, <90 g sucre, <10 g sucre ajouté
**Aliments à inclure	Légumes	> 2 portions (repas complet) ou > 1 portion (plat d'accompagnement ou repas léger) de légumes, fruits ou légumineuses par portion de recette requise
	1 portion de légumes =	1/2 tasse de légumes hachés ou 1 tasse de légumes feuillus

CATÉGORIES :

[Légumes / Végétarien](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz sec aromatisé](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Tacos au poisson assaisonnés à la lime et au chili](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Poulet façon tacos avec riz brun à grains entiers](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

18 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Repas d'enchilada au bœuf et au fromage dans un poêlon](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

5 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/bols-de-tostadas-au-riz-et-aux-haricots>