



## Тортилья с кукурузой и соусом лечо



### Ингредиенты

◦ Лечо	1/2 банки (225г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (170г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Тортилья	2 лепешки
◦ Салат романо	1 пучок
◦ Паприка молотая	1 ч. л.
◦ Лайм	1 шт.
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Тортилья	2 лепешки
◦ Салат романо	1 пучок
◦ Паприка молотая	1 ч. л.
◦ Лайм	1 шт.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



20 мин



4 порции



150 ккал

1. Кукурузу немного подავите вилкой и перемешайте с паприкой. <br>
2. Авокадо очистите от кожуры, удалите косточку, мякоть очень мелко нарежьте, полейте соком лайма и посолите.<br>
3. Намажьте лепешку соусом лечо, положите целые листья салата романо, а затем слоями выложите авокадо и кукурузу в паприке. Сверните тортилью в рулет до середины, заверните открытые бока внутрь и докрутите рулет до конца. При подаче разрежьте каждый рулет поперек пополам.



## Совет

По желанию, вместо мелко порезанного авокадо можно сделать соус гуакомоле – его проще наносить на лепешку. Для гуакомоле из двух авокадо нужен один лайм и соль по вкусу.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>