



# Μεξικάνικη σαλάτα

**10'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**2-4**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την τортίγια

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε την τортίγια σε μικρά τριγωνάκια και τα απλώνουμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 3-4 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν τα τριγωνάκια τортίγιας και να γίνουν τραγανά.
- Αποσύρουμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε τις τортίγιες να κρυσώσουν.

Για τη σαλάτα

- Ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι και κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση.
- Βάζουμε σε ένα **μπωλ** όλα τα υλικά και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα.
- Σερβίρουμε τη σαλάτα με τις ψημένες τортίγιες και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

## Συστατικά

- 1 τортίγια
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 4 ντοματίνια
- 200 γρ. ρύζι καρολίνα, βρασμένο
- 100 γρ. κόκκινα φασόλια, βρασμένα ή κονσέρβα
- 100 γρ. καλαμπόκι, βρασμένο ή κονσέρβα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

259 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	16%	10%	12%
2.2 Σάκχαρα (γρ.)	5.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.49 Αλάτι (γρ.)
2%	11%	16%	8%