

## Γαρίδες Burritos



Μερίδες: 5

### Υλικά:

- ¼ κόκκινο πιπέρι, κομμένο
- ¼ πράσινο πιπέρι, κομμένο
- 2 κ.σ κρεμμύδι, σε κύβους
- ½ ντομάτα, σε κύβους
- 1 κ.γ σκόρδο ψιλοκομμένο
- ½ κ.γ αποξηραμένο κόλιαντρο
- ½ κ.γ αποξηραμένο βασιλικό
- ¼ κ.γ κύμινο
- 250 γ μαγειρεμένες γαρίδες
- 5 tortillas από αλεύρι
- ½ φ salsa
- 60 γ τυρί cheddar, αλεσμένο

#### Εκτέλεση:

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 175°C/ 350°F.
- Λαδώστε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο και σοτάρете τα κρεμμύδια και τα πιπέρια.
- Προσθέστε τις ντομάτες, το σκόρδο και τα μπαχαρικά και σοτάρете για ακόμα 2 λεπτά.
- Βάλτε το μείγμα στις tortillas και τυλίξτε σφικτά.
- Τοποθετήστε σε ένα λαδωμένο ταψί, ρίξτε από πάνω τη σάλσα και το τυρί και βάλτε στο φούρνο για 7 περίπου λεπτά.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 197
- Πρωτεΐνες: 15 γρ.
- Υδατάνθρακες: 23 γρ.
- Λίπη: 5 γρ.

Μια υπέροχη Μεξικάνικη συνταγή με γαρίδες!