

# Roulés au Thon, au Guacamole et à la Poire

Pour un déjeuner léger ou un hors-d'œuvre irrésistible, essayez cette recette estivale digne du Mexique.

Donne 4 portions (½ tortilla chacune) Durée de préparation 10 min / Durée totale 10 min

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte (170 g) thon blanc entier Gold Seal®, égoutté
- ¾ tasse guacamole (*du commerce ou maison*)
- ½ poire, tranchée finement
- ½ poivron rouge moyen, en julienne
- 2 tortillas de 10"

## PRÉPARATION

- Étaler le guacamole sur les tortillas. Garnir des tranches de poire, du poivron rouge et de morceaux de thon.
- Rouler les tortillas serré et les couper en rondelles de 2"

### Ingrédient du jour: Tortilla

En Espagne, à Puerto Rico, à Cuba et en Amérique du Sud, la tortilla est une omelette ronde à base de pommes de terre et d'œufs.

À Panama, c'est un disque de semoule de maïs frit, un peu plus petit qu'une rondelle de hockey! La tortilla au maïs mexicaine (celle que les Nord-Américains connaissent le mieux), est faite traditionnellement de farine de maïs spécialement traitée.

C'est un aliment de base mexicain depuis l'époque pré-colombienne.

Téléchargez cette recette à [www.goldseal.ca](http://www.goldseal.ca)



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE  
**Gold Seal®**

- Utiliser une pomme plutôt qu'une poire.
- Savourer avec un bol de soupe thaïlandaise épicée.

## VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 115	Fibres 2 g
Matière Grasse 3 g	Cholestérol 13 mg
Lipides Saturés 1 g	Sodium 198 mg
Glucides 15 g	Sucre 3 g
Protéines 8 g	Calcium 7 mg