

# Буритос по мексикански



На 100 грамм:  
Калорийность: **183.23 ккал.**  
Белки: **13.01 г.**  
Жиры: **10.96 г.**  
Углеводы: **7.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buritos-po-meksikanski/>

## Ингредиенты:

тесто :

- 3 ст.л овсяных отрубей
- 2 ст.л пшеничных отрубей
- 25 г сухого обезжиренного молока
- щепотка соли сода на кончике ножа
- 100 мл воды

начинка :

- 350 г говяжьего фарша 5%
- 100 г тофу
- сухой чеснок (щепотка)
- столовая ложка мексиканских специй или любых острых специй
- 2 ст.л томатного соуса
- 50 г мягкого творожка 0%
- соль, перец

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты для теста и выпекать большие блинчики на горячей сковороде. Можно использовать любой рецепт для блинчиков/лепешек.

Обжарить фарш на сковороде, затем порезать тофу на кубики и добавить к мясу, затем томатный соус, творог и специи. Все смешать, добавить воды и тушить под крышкой до полного выпаривания воды. Мясо должно быть мягким. Приправить и закрутить в блинчики. Подавать горячими.