

Donne 1 portion

Bev Callaghan, Dt. P.
Lynn Roblin, Dt. P.



Chili de riz et de haricots

CONTENANT DE PLASTIQUE DE 750 ML (3 TASSES), RÉSISTANT
AU MICRO-ONDES

Voici un repas vite fait et facile à emporter. Il est faible en matières grasses, riche en fibres alimentaires (15,4 g !) et en éléments nutritifs essentiels. Ce riz saura à coup sûr titiller vos papilles gustatives.

L'idéal ici est de réunir tous les ingrédients dans le contenant la veille. Vous faites cuire au micro-ondes le lendemain, au travail ou à l'école. Prenez soin d'emballer le plat dans un sac isolant, avec un petit contenant réfrigérant.

CONSEIL

Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez remplacer la tomate fraîche par de la tomate étuvée ou coupée en dés, en conserve. On peut facilement doubler les quantités de la recette pour en faire un plat de résistance.

Données nutritionnelles

Les contenants de margarine ou de yogourt, les plats de plastique pour les enfants et les contenants de polystyrène ne se prêtent pas à la cuisson au micro-ondes. Tous ces contenants, sous l'effet de la chaleur, peuvent libérer des substances chimiques dans les aliments.

250 ml	riz cuit	1 tasse
175 ml	haricots rouges en conserve, rincés et égouttés	3/4 tasse
125 ml	maïs surgelé	1/2 tasse
125 à 175 ml	tomate fraîche hachée (une de taille moyenne)	1/2 à 3/4 tasse
50 ml	poivron vert coupé en dés	1/4 tasse
25 ml	oignon haché finement	2 c. à table
1 à 2 ml	assaisonnement au chili	1/4 à 1/2 c. à thé

1. Réunir dans le contenant le riz, les haricots, le maïs, la tomate, le poivron vert, l'oignon et l'assaisonnement au chili. Mélanger en remuant.
2. Recouvrir lâchement d'une pellicule de plastique et chauffer au micro-ondes à intensité élevée de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Remuer avant de servir.



Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
2	2 1/2
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS
	1

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION			
Calories	447	Glucides	93,9 g
Protéines	18,0 g	Fibres alimentaires	15,4 g
Matières grasses	1,6 g	Sodium	429 mg

Excellente source de vitamine C, de niacine et d'acide folique. **Bonne** source de fer, de zinc, de vitamine A, de thiamine, de riboflavine et de vitamine B₆. **Très riche** en fibres alimentaires.