Une tortilla colorée pour un repas équilibré et petit budget

La Fédération vous propose une recette équilibrée en vidéo, savoureuse et accessible : une tortilla colorée à petit budget, idéale pour les repas en famille ou entre amis !

Une alimentation saine et équilibrée fait partie des 3 piliers de la prise en charge des diabètes, avec le suivi des traitements médicamenteux et la pratique régulière d'une activité physique adaptée.

La Fédération vous accompagne dans cette prise en charge de votre diabète et vous propose des recettes équilibrées et économiques. Découvrez aujourd'hui notre nouvelle recette en vidéo pour réaliser une tortilla gourmande et colorée, facile à préparer et légère pour le porte-monnaie ! Conçue par une diététicienne-nutritionniste, cette recette maison est idéale car elle allie fraîcheur et équilbre avec des ingrédients simples et économiques

Composée de tortillas de maïs, de tomates, de laitue, de poivrons, d'oignon rouge, d'œufs et de haricots rouges, notre recette propose un bon apport en protéines, fibres et légumes riches en vitamines. Paprika et cumin ajoutent une touche épicée pour rehausser les saveurs, tandis que la coriandre et le jus de citron apportent une fraîcheur agréable.

Pour un menu complet et équilibré, accompagnez cette tortilla avec :
- En entrée : une salade de crudité
- En dessert : un yaourt ou une glace banane chocolat

Regardez notre vidéo recette dès maintenant et laissez-vous tenter par cette recette savoureuse et économique !

Retrouvez d'autres idées de recettes réalisées par des diététiciennes dans notre rubrique : Recettes

Bon appétit !

Je donne mon avis