

Le truc de Solange

DONNEZ UNE SECONDE CHANCE AU THON !

Le thon en conserve, pas cher du tout, est aussi très bon pour la santé: c'est une excellente source de protéines, d'oméga-3, de vitamines A, D et du groupe B, de phosphore, de sélénium...

De plus, le thon (dans l'eau) ne contient que très peu de gras, et aucun glucide.

Vous n'aimez pas tellement le thon ?

Essayez donc de l'apprêter comme suit... vous m'en donnerez des nouvelles !

1. Mélangez une boîte de thon bien égoutté avec un peu de salsa maison et une bonne quantité de cheddar râpé.
2. Déposez dans un poêlon chaud une tortilla (pain à fajitas) légèrement huilée.
3. Ajoutez un peu du mélange au thon, puis repliez la tortilla pour en faire un fajita.
4. Faites griller le tout 2 minutes et... Hop ! C'est prêt !

Vous verrez : tout le monde aime les fajitas au thon de Solange !