



**Faits Nutritionnels**

Portion 1 bol

**Quantité Par Portion**

**Calories** 520

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 15g **23%**

**Lipides Saturée** 4g **20%**

**Cholestérol** 15mg **5%**

**Sodium** 990mg **41%**

**Glucides Totaux** 86g **29%**

**Fibre Alimentaire** 8g **32%**

**Protéine** 13g **26%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**60 MIN.**

Portion  
**1 BOL**

Difficulté  
**MOYEN**

Rendements  
**12**

Les saveurs fraîches se rencontrent dans ce plat coloré au riz brun. Débordant de légumes, de guacamole crémeux et de queso fresco, ce bol d'inspiration mexicaine est parfait au dîner ou au souper.

### INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
riz brun à grains longs	5 tasses	1 1/4 L
Soupe condensée mexicaine tortillas Signature de Campbell's	4 tasses	1 L
eau	4 tasses	1 L
laitue romaine, déchiquetée	3 tasses	750 mL
tomates cerises, coupées en deux	3 tasses	750 mL
fromage queso fresco émitié	1 1/2 tasse	375 mL
guacamole préparée	1 1/2 tasse	375 mL
salsa préparée	1 1/2 tasse	375 mL
croustilles de maïs, écrasées	1 1/2 tasse	375 mL
oignons verts, hachés	3/4 tasse	175 mL



### Tip

- Ce plat peut être servi chaud ou froid. Il est idéal sur le pouce.
- Pour y ajouter des protéines, incorporez du poulet, du bifteck ou des crevettes cuits et faites-en un plat non végétarien.

Conseils :

### INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole, mélanger le riz brun, la soupe mexicaine tortillas Signature et l'eau à feu moyen-vif; porter à ébullition.
2. Réduire le feu à doux; couvrir et cuire pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Remuer avec une fourchette.

Service : À l'aide d'une cuillère, déposer 1 tasse (250 ml/8 oz) du mélange de riz dans un bol. Garnir de 1/4 tasse (60 ml/0,4 oz) de laitue, de 1/4 tasse (60 ml/1,5 oz) de tomates cerises coupées en deux, de 2 c. à s. (30 ml/0,6 oz) de queso fresco émietté, de 2 c. à s. (30 ml/1 oz) de guacamole, de 2 c. à s. (30 ml/1 oz) de salsa, de 2 c. à s. (30 ml/0,4 oz) de croustilles de maïs et de 1 c. à s. (15 ml/0,2 oz) d'oignons verts.