

# Canevras de tacos

Composez votre propre recette; sélectionnez les éléments de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



## PROTÉINES

450 gr

Boeuf

Poulet

Porc

Lentilles

Haricots

Tofu



## LÉGUMES

2 tasses cuits ou crus

Chou-fleur

Poivrons

Brocoli

P. de terre

Maïs

Tomates



## CORPS GRAS

2 c. à soupe au besoin

Huile d'olive

Huile d'avocat

Huile de canola

Huile de coco

Beurre



## OIGNONS

¼ tasse

Rouge

Jaune

Vert

Échalotes

Poireau



## FROMAGES

1 tasse

Mozzarella

Cheddar

Emmental

Suisse



## SAUCES

1 tasse

Crème sure

Guacamole

Salsa

Pesto

Mayo

## INDISPENSABLES

• 12 coquilles à tacos rigides ou souples

• Sel et poivre