

**QUESADILLA DE POLLO, HUEVO Y CALABACÍN** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 puñados de queso mozzarella rallado
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (60 g)
- 2 Fajitas de fajitas integrales mercadona (72 g) - o 4 tacos de maíz

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca las tortilla sobre una tabla y extiende la salsa de tomate sobre ambas.
- 2º Corta finamente la cebolla y el calabacín. Saltéalos con el pollo desmenuzado.
- 3º Coloca sobre la mitad de cada tortilla rodajas de calabacín, algunas tiras de cebolla, la pechuga de pollo desmenuzada y un puñado de queso rallado por encima. Cierra la tortilla con la otra mitad. Haz lo mismo con la segunda tortilla.
- 4º Pon un poco de aceite en una sartén a calentar. Cuando esté caliente cocina a fuego cada tortilla. Pasado 1 minuto, con ayuda de una pala, abre la tortilla y rompe un huevo dentro. Cierra con cuidado, coloca una tapa a la sartén y cocina por ese lado un par de minutos más. Con cuidado, da la vuelta a cada tortilla y cocínalas por el otro lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (290 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	323 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	53 %
H. CARBONO	8 g	22 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	72 mg	210 mg	9 %