



QUESADILLA CON CHAMPIÑONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de champiñon cocido rebanado (140 g)
- 1 pieza de ajo (30 g)
- 3 piezas de tortilla de nopal (69 g)
- 2 porciones de queso panela (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica finamente el ajo y la cebolla. Después en una sartén con aceite, sazónalos junto con los champiñones. Tapa y deja que se evapore el agua de los champiñones, agrega un poco de orégano. Aparta el guisado. Deshebra el queso oaxaca. Calienta las tortillas de maíz y agrega el guisado de champiñones Acompaña con salsa picante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (319 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	213 kcal	11 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	23 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	46 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	—