

**QUESADILLA CON CHAMPIÑÓN** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 1 porción de queso oaxaca lala light (30 g) o 1 porción de queso panela lala light (30 g)
- 1/2 taza de champiñón cocido rebanado (70 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 5 disp.de un segundo de pam (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los champiñones y rebanarlos. Después, poner a cocer en un sartén con PAM, sazonando con ajo y pimienta
- 2º Poner a calentar la tortilla en un sartén con el queso encima (o calentar por separado en microondas y servir el queso derretido sobre la tortilla)
- 3º Agregar un poco de sal rosa sobre la quesadilla abierta
- 4º Agregar el champiñón cortado en rebanadas finas
- 5º Cerrar la quesadilla y ponerla a dorar un poco sobre un sartén
- 6º Comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	110 mg	187 mg	8 %
H. CARBONO	20 g	33 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	—