

QUESADILLA MOZARELLA CON VERDURA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de tortilla de maíz [60 g]
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [3 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 1/4 porción de jitomate [30 g]
- 30 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar el queso y aceite de oliva sobre tortilla de maíz. Dejar que se derrita el queso
- 2º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	250 kcal	13 %
GRASA	6 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	21 g	31 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	—