

**QUESADILLA EXPRESS** 15 minutes 20 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 1 portion petite de tomate, crue [50 g]
- 100 grammes de poivron jaune, cru
- 50 grammes d'oignon cru
- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g)
- 30 grammes de gruyère
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le poulet en morceaux et faites-les revenir quelques minutes dans une poêle chaude. Taillez la tomate et le poivron. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles.
- 2° Étalez la galette et garnissez-la de poulet, de tomate, de poivron et d'oignon sur la moitié de sa surface. Recouvrez de fromage râpé. Refermez ensuite la quesadilla en rabattant la partie vive de la galette sur la garniture.
- 3° Chauffez l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen, puis déposez-y la quesadilla. Faites-la cuire 2 min de chaque côté. Retirez du feu et dégustez aussitôt.
- 4° © Fast Good Cuisine - Les recettes rapides simples et saines

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (374 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	467 kcal	23 %
PROTÉINES	9 g	34 g	68 %
GLUCIDES	8 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	119 mg	444 mg	18 %