Justine
Diététicien · 629505150

QUESADILLAS AU POULET

4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (160 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 2 portions moyennes d'avocat, pulpe, cru (300 g)
- 80 grammes de sauce salsa
- 1 grande portion de cheddar (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans un plat adapté au micro-ondes, disposez le poulet. Faites cuire 5 min à 90 W, puis effilochez-le.
2º Sur une assiette, déposez 1 tortilla. Couvrez de sauce salsa et de cheddar, puis faites cuire 2 min.
3º Dès que le fromage est fondu, parsemez de poulet, d'avocat et d'oignon. Pliez la tortilla en deux et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (255 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	482 kcal	24 %
PROTÉINES	13 g	33 g	66 %
GLUCIDES	8 g	21 g	8 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	11 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	171 mg	436 mg	18 %