



QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA Y QUESO

 15 minutos 30 minutos 10 piezas

INGREDIENTES

- 160 gramos de queso oaxaca lala light
- 3 hojas de epazote
- 40 gramos de cebolla blanca
- 1 Pieza de chile serrano (5 g)
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 200 gramos de flor de calabaza, limpia
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1 pizca de pimienta negra en polvo
- 10 piezas de tortilla de maíz (300 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PIEZA (72 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	112 kcal	6 %
GRASA	5 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	221 mg	159 mg	7 %
H. CARBONO	21 g	15 g	5 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	-