



## QUESADILLAS CON AGUACATE

Aquí tienes una receta sencilla y deliciosa de quesadillas, con el paso a paso, tiempos de preparación y total

 5 minutos  
 10 minutos  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de tortilla de maíz (60 g)
- 4 porciones de queso oaxaca lala light (120 g)
- 1 Taza picada de lechuga (36 g)
- 1 Tercio de aguacate hass (30 g)
- 1/4 Taza de champiñones enlatados (39 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar las tortillas: • Tiempo: 1-2 minutos • Coloca una sartén grande o comal a fuego medio. No es necesario añadir aceite, pero si prefieres, puedes untar un poco de mantequilla o aceite en la sartén. • Coloca una tortilla sobre la sartén caliente y deja que se caliente ligeramente por un lado.
- 2º Añadir el queso: Añadir el queso: • Tiempo: 1 minuto • Coloca aproximadamente 120 g de queso sobre la mitad de la tortilla (o en toda la tortilla si prefieres doblarla después). Si deseas agregar ingredientes extras como jamón o champiñones, este es el momento de hacerlo.
- 3º Doblar la tortilla: • Tiempo: 1 minuto • Si estás usando una sola tortilla, dóblala por la mitad, cubriendo el queso y el relleno. Si prefieres quesadillas con dos tortillas, coloca una segunda tortilla encima del queso.
- 4º Cocinar la quesadilla: • Tiempo: 2-3 minutos • Deja que la quesadilla se cocine por 2-3 minutos, o hasta que el queso comience a derretirse y la tortilla esté dorada y crujiente. Presiona suavemente con una espátula para asegurar que el queso se derrita bien.
- 5º Voltear la quesadilla: • Tiempo: 1-2 minutos • Voltea la quesadilla con cuidado para cocinar el otro lado, dejándola por 1-2 minutos adicionales hasta que el queso esté completamente derretido y la tortilla esté dorada por ambos lados.
- 6º Servir: • Tiempo: Inmediato • Retira la quesadilla del fuego, córtala en mitades o cuartos y sirlvela caliente. Puedes acompañarla con salsa, guacamole, crema o los condimentos de tu preferencia.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	525 kcal	26 %
GRASA	8 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	4 g	11 g	57 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	189 mg	538 mg	22 %
H. CARBONO	13 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	12 g	35 g	—