



QUESADILLA DE PAN PITA CON REQUESÓN

Una opción deliciosa y saludable para el desayuno o la cena. El pan pita aporta una textura crujiente, mientras que el requesón le da un toque cremoso y lleno de proteínas.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de pan pital integral libanius [40 g]
- 1 Cucharada de requesón bionda [30 g]
- 1/4 taza de queso chihuahua rallado [28 g]
- 1/2 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 porción de queso oaxaca lala [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón pequeño, mezcla el requesón con el orégano, el ajo en polvo, la pimienta. Si quieres que la quesadilla tenga un toque extra de cremosidad, agrega el queso manchego rallado y mezcla bien.
- 2º Corta el pan pita por la mitad o ábrelo con cuidado en forma de bolsillo. Rellénalo con la mezcla de requesón, distribuyéndola de manera uniforme.
- 3º Calienta una sartén a fuego medio y añade ½ cucharadita de aceite de oliva.
- 4º Coloca la quesadilla en la sartén y cocina durante 2-3 minutos por cada lado, presionando ligeramente con una espátula hasta que el pan pita esté dorado y crujiente.
- 5º Retira la quesadilla del fuego y córtala en triángulos. Puedes acompañarla con una ensalada fresca o una salsa de tomate casera.
- 6º Tip extra: Si prefieres una versión más ligera, puedes tostar la quesadilla en un horno precalentado a 180°C durante 8 minutos en lugar de usar la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (131 g)	% DDR
ENERGÍA	253 kcal	332 kcal	17 %
GRASA	14 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	8 g	11 g	55 %
COLESTEROL	42 mg	55 mg	18 %
SODIO	423 mg	556 mg	23 %
H. CARBONO	18 g	24 g	8 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	15 g	20 g	—