



QUESADILLAS AUX ÉPINARDS ET FROMAGE (COPIE)

Une recette de tortillas au blé complet garni d'épinard frais, de fromage et de champignon. Il est possible d'ajouter d'autres garnitures comme du poulet, des oignons et du fromage ou encore du kale avec du boeuf et du fromage.

🕒 15 minutes

🕒 25 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tortillas de blé (160 g)
- 200 grammes d'épinard
- 150 grammes de champignon de Paris
- 100 grammes de fromage à pâte pressée cuite (aliment moyen)
- 30 ml crème de soja
- huile d'olive
- sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les champignons finement et versez-les dans une poêle avec les épinards et la crème. Versez de l'huile d'olive et assaisonnez en sel. Faites-les cuire et réservez.
- 2° Avec un pinceau badigeonnez une face du wrap et de l'autre ajoutez le fromage préalablement rapé, avec la préparation aux épinards.
- 3° Repliez le wrap en deux et faites-le cuire recto verso. Coupez-le en deux et servez aussitôt. Réalisez ces étapes jusqu'à épuisement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (161 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 154 kcal | 248 kcal | 12 % |
| PROTÉINES | 8 g | 13 g | 26 % |
| GLUCIDES | 14 g | 23 g | 9 % |
| SUCRES | 1 g | 2 g | 2 % |
| LIPIDES | 8 g | 13 g | 19 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 4 g | 7 g | 34 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 3 g | 12 % |
| SODIUM | 301 mg | 485 mg | 20 % |