



QUESADILLAS

Quesadilla de tortilla de maíz con queso panela, aguacate y jitomate

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de tortilla [30 g]
- 1 porción de queso panela [40 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca la tortilla en un sartén
- 2º Agrega el queso y deja calentar por 1 minuto en cada lado
- 3º Retira del fuego y agrega jitomate y aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	186 kcal	9 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	20 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	—