



## QUESADILLAS CON FRIJOLES

 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pieza de tortilla [30 g]
- Queso oaxaca [60 g] o Queso panela [80 g]
- 1/3 piezas de aguacate madiano [58 g]
- 1/3 tazas de frijol molido [73 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca en un sartén la tortilla caliente por unos segundos, coloca dentro el queso y los frijoles y cierra la tortilla. Espera a que se derrita el queso o que se dore un poco la tortilla.
- 2º Retira la quesadilla del sartén y sirve con aguacate y salsa.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [231 g]	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	357 kcal	18 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	11 mg	26 mg	9 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	16 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	—