



RAPIDITAS EN QUESADILLAS O A LA PIZZA

Rápido snack con aporte de hidratos de carbono complejos, calcio y proteínas. Para cualquier momento del día. Buena opción pos.entrenamiento. OJO alto en grasas.

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades de rapiditas clásicas BIMBO u otra marca [ideal si fuesen caseras]
- 2 rebanadas de queso Port Salut o Mar del Plata o 3 fetas de queso Danbo Light LS
- Medio tomate, fresco, crudo, bien lavado.
- Hojas de albahaca fresca o 1 cucharadita orégano desecado
- 3 ó 4 aceitunas verdes o negras, opcional.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar rápidamente y a fuego bajo las rapiditas en sartén teflón
- 2º Disponer rodajas de tomate cortadas bien finitas
- 3º Agregar inmediatamente el Queso seleccionado para que se derrita sin que se queme la masa
- 4º Agregar opcionalmente Aceitunas
- 5º Espolvorear con orégano o albahaca
- 6º Pueden doblarse al medio o servir en formato "pizza"
- 7º Ideales para colación mediatarde o brunch cercano al mediodía

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (121 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	203 kcal	10 %
GRASA	9 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	14 mg	17 mg	6 %
SODIO	402 mg	486 mg	20 %
H. CARBONO	12 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	13 g	—