Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

QUESADILLAS DE PESCADO ENLATADO Y QUESO (1,5P-1,5HC-1G)

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 3 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (45 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 30 gramos de queso mozzarella
- 1 cucharadita de especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Podemos elegir el pescado enlatado que más nos guste (melva, caballa, sardinitas, atún, etc.). Escurrimos bien las latas de pescado y mezclamos con tomate triturado al gusto (que no quede muy líquida ni seca) y las especias.
2º Después colocamos parte de la mezcla en la mitad de la tortilla y el queso.
3º La cerramos y la doramos en la sartén.
4º Luego, reservamos en un plato y la cortamos a la mitad con unas tijeras (repetir con el resto de tortillas).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (247 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	15 g	37 g	74 %
H. CARBONO	16 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	393 mg	971 mg	40 %