



QUESADILLAS DE AGUACATE Y POLLO

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 1 ración individual de queso semicurado, genérico (50 g)
- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha (129 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la pechuga de pollo en tiras y la hacemos a la plancha en una sartén. Retiramos cuando estén cocinadas.
- 2º En la misma sartén, ponemos una tortilla, encima ponemos todos los ingredientes y ponemos la otra tortilla.
- 3º Cocinamos a fuego medio hasta que se dore la tortilla por un lado y le damos la vuelta
- 4º Una vez estén las dos caras doradas servimos en un plato y la cortamos en cuartos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (306 g)	% DDR
ENERGÍA	222 kcal	678 kcal	34 %
PROTEÍNA	16 g	50 g	100 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	12 g	35 g	51 %
GRASAS SATURADAS	4 g	13 g	64 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	278 mg	849 mg	35 %