



QUESADILLAS DE AGUACATE Y POLLO (1,5P-1,5HC-2G)

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo [70 g]  3 piezas de tortilla de maíz [90 g]
- 1/2 ración individual de queso semicurado, genérico [25 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 [263 g]	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	529 kcal	26 %
PROTEÍNA	16 g	41 g	83 %
H. CARBONO	15 g	40 g	15 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	9 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	175 mg	459 mg	19 %