



QUESADILLA JAMÓN COCIDO, QUESO Y LECHUGA (1P-1,5HC-2G)

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de tortilla de trigo integral [72 g]
- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]
- 2 lonchas de queso edam [50 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 2 cucharadas de guacamole [OPCIONAL]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar una de las tortitas con guacamole (opcional), rellenar las tortitas con el jamón york, luego añadir el queso light y por último colocar la lechuga en tiras. Pasar las tortitas un poco por la plancha y servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	212 kcal	471 kcal	24 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	56 %
H. CARBONO	17 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	10 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	6 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	320 mg	711 mg	30 %