Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

QUESADILLA DE HUEVO CON QUESO Y JAMÓN (1,5P-2,5HC-1,5G)

Opción saludable y rica en proteína

15 minutos
20 minutos
1 quesadilla

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 40 gramos de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos, etc.)
- 3 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (105 g)
- 100 gramos de jamón cocido, extra
- 1 unidad de queso en lonchas, para fundir (19 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar el huevo en torta muy delgada, en una sartén con poco aceite
2º Agregar a la tortilla de trigo, asi como el jamón y el queso havarti, doblar y formar una quesadilla
3º Agregar las hojas verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR QUESADILLA (308 g)	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	554 kcal	28 %
PROTEÍNA	12 g	37 g	73 %
H. CARBONO	18 g	56 g	22 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	581 mg	1790 mg	75 %