



QUESADILLA CON CHAMPIS (1P-1,5HC-1G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de champiñon cocido rebanado (140 g)
- 1 pieza de ajo (30 g)
- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)
- 50 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica finamente el ajo y la cebolla. Después en una sartén con aceite, sazónalos junto con los champiñones. Tapa y deja que se evapore el agua de los champiñones, agrega un poco de orégano. Aparta el guisado. Deshebra el queso oaxaca. Calienta las tortillas de maíz y agrega el guisado de champiñones Acompaña con salsa picante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (290 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	41 %
H. CARBONO	14 g	42 g	16 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	218 mg	632 mg	26 %