



## QUESADILLA EXPRESS

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 tortilla de maíz
- medio tomate
- 2 huevos
- medio aguacate
- 1 puñado de queso mozzarella
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en tu sartén caliente una gotita de AOVE y las rodajas de tomate, deja hacer un par de minutos y añade el huevo batido, deja cocer un poquito y añade tu tortilla integral, déjalo un par de minutos más. Dale la vuelta a tu tortilla, añade el aguacate cortado a rodajas y el queso mozzarella por encima, tapa y deja que se funda el queso.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (282 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	9 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	110 mg	310 mg	13 %