

QUESADILLA DE CHAMPIÑONES



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,4 €/ración

INGREDIENTES

- 300 g champiñones
- 150 g cebolla
- 8 tortillas integrales
- 200 g queso lonchas
- Sal y pimienta
- Tomillo
- Aceite de oliva virgen extra

ALIÑO

- 1 tomate
- ¼ cebolla picada
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla
2. Limpiar los champiñones y cortar en trozos pequeños.
3. En una sartén amplia, calentar una cucharada de aceite, sofreír la cebolla, cuando empiece a tomar color, incorporar los champiñones.
4. Subir el fuego y saltear unos minutos, añadir sal y pimienta. Reservar.
5. Calentar las tortillas y colocar una loncha y media de queso, incorporar ¼ parte del salteado de champiñones.
6. Cerrar con otra tortilla y calentar en sartén o plancha, dar la vuelta un par de veces hasta ver el queso derretido.

7. Repetir el procedimiento hasta formar 4 quesadillas.
8. Acompañar del aliño de tomate y cebolla.
9. Mezclar la cebolla y tomate picados, aliñar con sal, pimienta, aceite y poco de tomillo molido. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	443 Kcal	52 g	8,6 g	17 g	7,1 g	17,9 g	5,3 g	1,8 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Adapta la receta a cualquier verdura de temporada que tengas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Procura utilizar un queso tierno, aportan menos grasas que los curados.
- Los champiñones son una buena fuente de vitamina D y fibra con muy poco aporte calórico.
- Enriquece la receta con tomate seco rehidratado. ¡Seguro que te gustará!