

QUESADILLAS DE PANELA CON VERDURAS SALTEADAS

2 porciones
Costo: \$8.50

INGREDIENTES

- ¼ de taza de queso panela en trozos
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 taza de zanahoria en julianas
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de lechuga en tiras
- 70g de harina de maíz para preparar tortillas
- 10g de harina de trigo
- Agua la necesaria
- 1 disparo de aceite en aerosol

PROCEDIMIENTO

1. Marinar el queso con la salsa de soya y orégano.
2. Saltear la zanahoria con el aceite.
3. Agregar la lechuga, el queso y mezclar fuera del fuego.
4. Mezclar harina con agua para formar la masa de tortillas.
5. Formar tortillas con la masa y rellenarlas con la mezcla anterior.
6. Cocinarlas en un comal con un disparo de aceite en aerosol.
7. Servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	221
Proteínas (g)	9.5
Hidratos de Carbono (g)	35
Fibra (g)	5
Lípidos (g)	5
Calcio (mg)	203