

Pratos Principais | Vegetarianos

Quesadilla de Abacate

Sol, praia e piscina + brunch simples e refrescante = ?. Prepara a tua caneca de Pensal com água, juntamente com esta deliciosa quesadilla, e tens a fórmula perfeita para o verão. ???

10 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 folha de wrap
60 g de queijo mozarela ralado
1/2 abacate esmagado com um garfo
flor de sal q.b.
cebolinho picado q.b.
1 c. de sopa de molho sriracha

Informação nutricional

Energia	350,7 kcal	18%*
Proteínas	19,1 g	38%*
Lípidos	18,6 g	27%*
Hidratos de Carbono	27,4 g	11%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloca uma folha de wrap numa frigideira em lume médio, aquece por 1 minuto e vira.
2. Espalha o queijo numa metade da folha e por cima barra o abacate.
3. Tempera com flor de sal, adiciona o cebolinho e distribui o molho sriracha.
4. Fecha o wrap, dobrando a metade sem ingredientes para cima.
5. Cozinha por mais 1 minuto e vira a quesadilla.
6. Retira da frigideira passados 30 segundos.

7 Corta a quesadilla ao meio, ficando com 2 triângulos.

8 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.