



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

<b>Energia</b>	350,7 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	19,1 g	38%*
<b>Lípidos</b>	18,6 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 Tempora 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.