

Receitas em vídeo | Entradas

Quesadillas de Frango com Guacamole

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

PARA O GUACAMOLE:
2 abacates
1 cebola pequena
1 dente de alho
1/2 malagueta vermelha
5 pés de coentros
2 limas
sal e pimenta q.b.
PARA AS QUESADILLAS:
1 c. de sopa de azeite
1 cebola roxa
1 peito de frango
1 lima
sal q.b.
1 c. de sopa de mistura de especiarias
1 c. de sopa de manteiga
8 pés de coentros
1 chávena de queijo mozzarella ralado
1 chávena de queijo cheddar ralado
8 tortilhas de milho

Informação nutricional

Energia	374,7 kcal	19%*
Proteínas	19,3 g	39%*
Lípidos	19,4 g	28%*
Hidratos de Carbono	33,9 g	13%*

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

Preparação

1. Para o guacamole, abre os abacates e esmaga a polpa com um garfo. Junta a cebola, o dente de alho, a malagueta sem sementes e os coentros picados.
2. Tempera com sal e pimenta a gosto e com o sumo de lima.
3. Para as quesadillas, corta a cebola em tiras finas e refoga no azeite.
4. Junta o frango cortado em pedaços e tempera com o sal, o sumo de lima e duas colheres de chá da mistura de especiarias.
5. Numa frigideira à parte, derrete a manteiga e coloca uma tortilha.
6. Polvilha com queijo mozarela, coloca o frango e os coentros picados e termina com o queijo cheddar.
7. Cobre com outra tortilha e vira para tostar.
8. Corta em pedaços e serve com o guacamole.