



Entradas Salgados

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

Preparação

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)

- 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.