



QUESADILLAS MEXICANAS TOSTADAS

de Frango com Creme de Abacate

Nível de Picância
Nenhum

Dificuldade
Fácil

Tempo de Preparo
15 min

Tempo Total
20 minutos



As quesadillas mexicanas são uma ótima opção para aqueles dias que você quer variar na sua refeição sem precisar ficar muito tempo na cozinha. Além de ser deliciosa, é versátil, podendo fazer de diversos sabores de recheio. Experimente essa versão de frango com muito queijo e creme de abacate!

Leve / Snack

**NA SUA
CAIXA**

**NA SUA
COZINHA**



QUESADILLAS MEXICANAS

TOSTADAS

de Frango com Creme de Abacate



1

Tempere o frango com o cominho, sal e pimenta a gosto. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e sele o frango por aproximadamente 5 minutos. Vire de lado na metade do tempo, adicione 50 ml de água e tampe a frigideira para cozinhar mais rapidamente.



2

Enquanto isso, corte o queijo mussarela em fatias finas ou, se preferir, rale na parte grossa de um ralador e reserve. Em um recipiente, misture o abacate e o cream cheese, tempere com sal e um fio de azeite e reserve.



3

Transfira o frango para uma tábua e corte-o em fatias bem fininhas, o máximo que conseguir. Estique as massas sobre uma superfície lisa e comece a rechear. Coloque primeiro as fatias do frango e depois o queijo mussarela, apenas em metade da massa. A seguir, dobre-as ao meio.



4

Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite em fogo médio e coloque as quesadillas. Deixe dourar por aproximadamente 5 minutos, ou até que fiquem bem coradas e com o queijo derretido. Vire de lado na metade do tempo e tampe a frigideira. Tempere a salada com azeite e sal a gosto e sirva com as quesadillas e o creme de abacate ao lado.

VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 75g (1/8 porção) Valor energético 178kcal=746kj (9%VD); Carboidratos 11.08 (4%VD); Proteínas 9.87 (13%VD); Gorduras totais 10.02 (18%VD); Gorduras saturadas 4.23 (19%VD); Gorduras trans 0g (**); Fibra alimentar 0.9 (4%VD); Sódio 119.74 (5%VD). (*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.