



QUESADILLAS

 15 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de farinha de trigo integral ou farinha de espelta integral
- 80 gramas de polvilho Azedo
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 150 gramas de leite Magro
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá, fino de sal [7 g]
- 3 fatias de queijo flamengo fatiado magro [60g]
- Oregãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar num recipiente apropriado todos os ingredientes, triturando de seguida com a varinha mágica.
- 2º Após obter um creme homogéneo, colocar uma colher de sopa da massa numa frigideira bem quente.
- 3º Quando borbulhar, virar a massa e rechear com queijo.
- 4º Após o queijo começar a derreter, fechar a quesadilla e deixar terminar a cozedura.
- 5º Repetir até terminar a massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [26 g]	% DR
ENERGIA	215 kcal	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	4 %
H. CARBONO	33 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	1041 mg	272 mg	11 %