Quesadillas de Atún

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 lata atún en agua, drenado

1 cucharada mayonesa, baja en grasa

4 tortillas de harina

1/2 taza queso cheddar, bajo en grasa

Preparación

1. Mezcle el atún con la mayonesa

Para el microondas:

1. Con una cuchara, coloque 1/4 de la mezcla sobre cada tortilla. Encima coloque el queso y doble cada tortilla por mitad. Caliente durante 60 segundos a maxima potencia. Gire el plato 90 grados a la mitad de la cocción.

Para la estufa:

1. Coloque la mitad de la mezcla en dos de las tortillas. Encima, coloque el queso y las otras dos tortillas. Engrase una sartén con aceite en aerosol. Dore ligeramente las quesadillas en ambos lados.

2. Corte a la mitad antes de servir.

Notas

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**170**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	15 mg
Sodio	**340 mg**
Total de Carbohidrato	**16 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**16 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible