

# Quesadillas con champiñones en texturas

acompañadas de ensalada con vinagreta de avellanas

Familia Vegetariano <650 kcal Rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9



Tortillas de trigo



Champiñones



Queso rallado



Cebolla



Mezclum



Avellanas enteras crudas



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto.





## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, sartén, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Queso rallado* <b>7)</b>	60 gramos	120 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas <b>2)</b>	10 gramos	20 gramos
Queso crema* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Vinagre para aderezar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

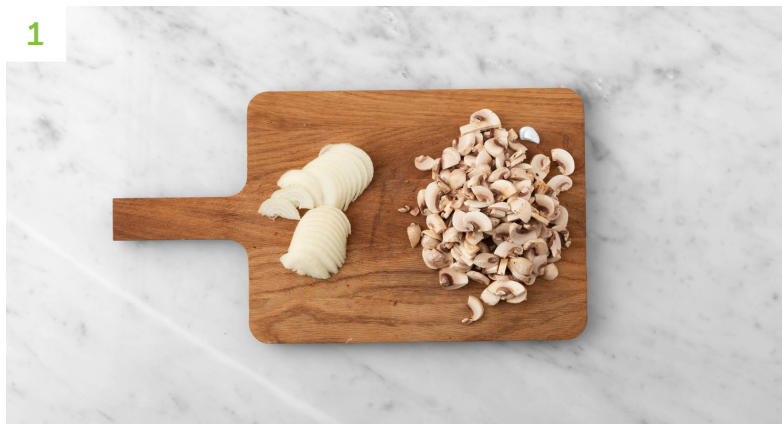
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	328 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1950/ 466	595/ 142
Grasas (g)	19,7	6,0
de las cuales saturadas (g)	10,5	3,2
Carbohidratos (g)	35,6	10,9
de los cuales azúcares (g)	6,7	2,0
Proteínas (g)	19,3	5,9
Sal (g)	1,4	0,4

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



## Corta las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas.

3



## Rellena y hornea las quesadillas

Sobre las **tortillas de trigo**, unta el **paté de champiñones** y agrega encima los **champiñones** y **cebolla** salteados restantes. Cubre con el **queso rallado** y cierra las **tortillas**. Coloca las **quesadillas** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea en el estante superior 4-5 min, hasta que el **queso** se funda y las **tortillas** se doren.

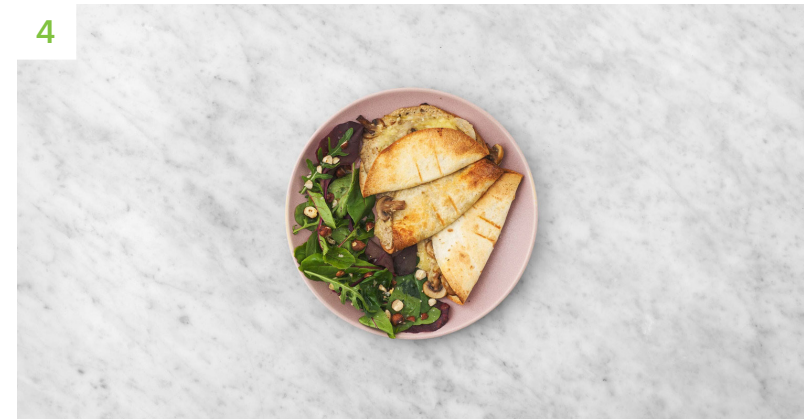
2



## Prepara el paté

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade los **champiñones** y cocina a fuego medio-alto 3-4 min más, mientras remueves. Cuando las **verduras** estén listas, coloca la mitad en una jarra medidora junto al **queso crema**, **salpimenta** y tritura con ayuda de un túrmix hasta obtener un **paté** cremoso.

4



## Prepara la ensalada y emplata

Con la base de un cazo, aplasta las **avellanas** en su propia bolsa para picarlas. En una ensaladera, mezcla las **avellanas**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre para aderezar** (ver cantidad en ingredientes). Luego, añade el **mezclum**, **salpimenta** y mezcla bien. Sirve las **quesadillas** con **paté de champiñones** en platos y acompaña con la **ensalada**.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

