



Quesadillas

Ingredientes (para 2 raciones)

4 tortillas mexicanas de trigo o maíz

120 g de queso rallado tipo mozzarella o queso tierno (con o sin lactosa, según tolerancia)

100 g de alubias cocidas

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Elaboración

1. Escurrir bien las alubias y aplastarlas con un tenedor.
2. Aliñar con un poquito de sal y aceite, al gusto.
3. Rellenar las tortillas con el queso y el puré de legumbres y doblarlas por la mitad.
4. Calentar una sartén a fuego suave y tostar las quesadillas por ambos lados.
5. Servir.