Quesadillas de sobrasada con camembert y miel

acompañadas de ensalada con maíz

5

Familia | Exprés • Una sartén

Maíz dulce

Mezclum

Camembert

Sobrasada

Tortillas de trigo

Miel

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins

Las quesadillas siempre son una buena y sabrosa opción cuando buscas un plato rápido y efectivo, pero mejoran si las preparamos combinando sobrasada, queso camembert y miel. Esta combinación de ingredientes siempre funciona y, te aseguramos, que en esta versión de las quesadillas es mejor y más rápida de lo que esperas.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Camembert* **7)**	60 gramos	120 gramos
Sobrasada*	65 gramos	130 gramos
Tortillas de trigo **13)**	6 unidades	12 unidades
Miel	2 paquetes	4 paquetes
Vinagre	1 cucharadita	2 cucharaditas
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**233 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2400/ 574	1032/ 247
Grasas (g)	36,7	15,8
de las cuales saturadas (g)	14,6	6,3
Carbohidratos (g)	48,5	20,9
de los cuales azúcares (g)	18,0	7,7
Proteínas (g)	16,6	7,1
Sal (g)	2,6	1,1

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Prepara la ensalada

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Escurre el **maíz**.
- En una ensaladera, mezcla un chorrito de **aceite**, el **vinagre** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**.
- Agrega el **mezclum** y el **maíz** y mezcla.

2

Prepara los ingredientes

- Corta el **queso camembert** en tiras finas.
- Desmenuza la **sobrasada**.

3

Cocina las quesadillas

- Calienta una sartén grande a fuego medio.
- Agrega una **tortilla de trigo** y cubre la mitad con **sobrasada**, **queso camembert** y **miel**.
- Cierra la **tortilla** por la mitad y cocina 2 min por lado o hasta que el **queso** se funda.
- Repite el proceso con todas las **tortillas**.

4

Emplata y disfruta

- Sirve las **quesadillas** de **sobrasada** y **camembert** en un lado de los platos.
- Acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.