

# Quesadillas de aguacate a la plancha con cebolla encurtida y ensalada de pera

Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9



Tortillas mexicanas



Aguacate



Maíz dulce



Lima



Queso rallado



Pera



Cebolla roja



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, bol mediano, sartén mediana.

## Ingredientes

	2P	4P
Tortillas mexicanas <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Aguacate	2 unidades	4 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* <b>7)</b>	100 gramos	200 gramos
Pera	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	527 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3407/ 814	647/ 155
Grasas (g)	51,1	9,7
de las cuales saturadas (g)	17,6	3,3
Carbohidratos (g)	69,3	13,2
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,0
Proteínas (g)	24,3	4,6
Sal (g)	2,3	0,4

## Alérgenos

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

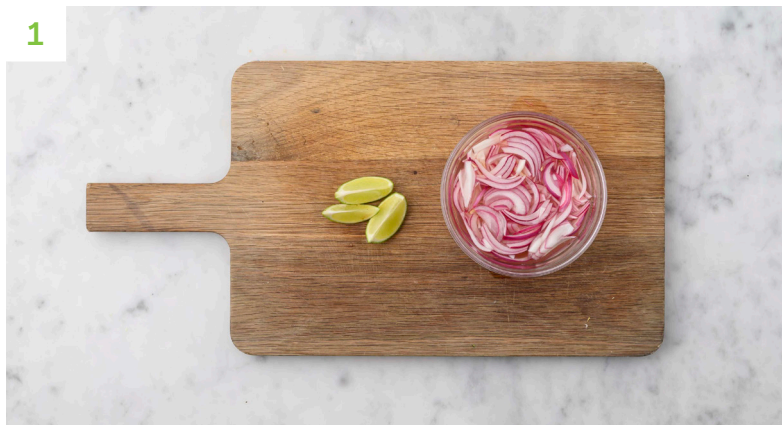
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app  
para evaluar la receta.



1



## Prepara la cebolla encurtida

Corta la **pera** en cubitos. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Exprime el zumo de media **lima** (doble para 4p) en un bol mediano. Corta el resto de la **lima** a gajos. Añade la **cebolla** al bol junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y reserva. Escurre el **maíz** con ayuda de un colador.

3

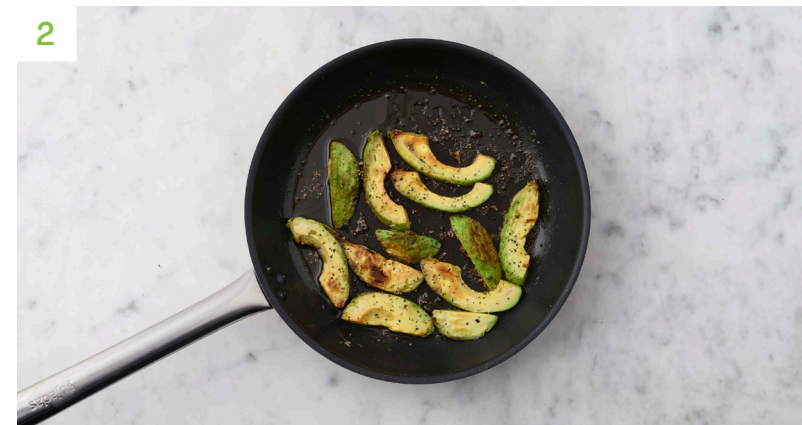


## Prepara las quesadillas

Limpia la sartén del **aguacate**. Ponla de nuevo a calentar a fuego medio sin **aceite**. Una vez caliente, agrega una **tortilla mexicana**. Cúbrela con parte del **queso rallado**, **cebolla encurtida**, **maíz** y **aguacate**. Dóblala por la mitad y cocina por ambas partes 1-2 min, hasta que se dore un poco. Repite el mismo proceso para todas las **tortillas**.

**CONSEJO:** Si te sobra cebolla, la puedes añadir a la ensalada.

2



## Marca el aguacate

Corta los **aguacates** por la mitad y retira el hueso. Con la ayuda de una cuchara, saca la pulpa y córtala en tiras de 2 cm de grosor. Pon una sartén a calentar a fuego medio-alto con un chorrito de **aceite**. Una vez caliente, pon el **aguacate** y cocina durante 1-2 min, hasta que quede dorado por ambas partes. **Salpimenta** al gusto. Reserva fuera de la sartén.

4



## Emplata

En un bol grande, añade el **mezclum**, la **pera** cortada y un chorrito de **aceite** y **salpimenta** al gusto. Coloca las **quesadillas** en platos y sirve la **ensalada** en el bol para acompañar.

## ¡Que aproveche!