



2A

Fleisch

Quesadilla mit Tomatensalsa



Zubereitungszeit

5 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Wrap mit dem Milchaufstrich light bestreichen. Mit Käse, Hähnchenfilet, Tomate, grüner Chili, Zwiebel und etwas Koriander belegen und den Wrap zuklappen. Die Quesadilla unter dem Grill goldbraun grillen bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit die Tomatensalsa zubereiten. Tomate und Gurke mit Zwiebel und Knoblauch vermengen. Einen kleinen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Wrap
- ☐ 1 Scheibe 30+ Käse
- ☐ 1 Scheibe Hähnchenfilet
- ☐ ½ große Tomate, in Scheiben
- ☐ ½ grüne Chili, in dünnen Ringen
- ☐ ¼ Zwiebel, in dünnen Ringen
- ☐ 1 EL Milchaufstrich light
- ☐ Frischer Koriander, fein gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	378 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	21 g
Eiweiß	27 g