Receita de “quesadilhas” de tomate e queijo

Para a receita do mês de abril, o Rodinhas traz-lhe **“Quesadillas” de tomate e queijo**. Uma receita que os seus mini chefs vão provar e aprovar. Junte os mais pequenos à volta de umas quantas tortilhas e torne a cozinha divertida. Agora, mãos à obra, ou neste caso, mãos nas tortilhas.

Aprenda a fazer “quesadillas” de tomate e queijo

Ingredientes (4 pessoas):

4 tortilhas de trigo
1 tomate grande maduro
100 g queijo mozarela ralado

Modo de preparação:

Para começar, corte os tomates em pequenos cubinhos.

Sempre com os olhos postos nas crianças, coloque uma frigideira antiaderente a aquecer em lume médio.

Coloque a tortilha de trigo na frigideira, de seguida metade do queijo e metade da quantidade do tomate e cubra com outra tortilha. Deixe cozinhar durante cerca de 2-3 minutos e vire ao contrário, de modo a cozinhar dos dois lados.

Agora, é só repetir o processo para as restantes tortilhas. Depois, basta cortar e servir em triângulos.

Informação Nutricional (100g)

Energia: 209 kcal
Proteína: 11 g
Hidratos de carbono: 19 g
Gordura: 10 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!