

Quesadillas au poulet barbecue

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 13 minutes

Portions: 2

Calories par portion: 391

~Ingrédients

1/2 poitrine de poulet cuit (100 g), en dés

Sel et poivre au goût

1 poivron rouge, coupé en tranches minces

1 oignon vert, émincé

1/2 piment jalapeno, haché finement (moi, tout un)

3 c. à soupe (45 ml) de sauce barbecue sans gras (moi, celle du costco)

Le zeste et le jus d'une 1/2 lime

4 tortillas de blé entier 7 po

1/2 tasse (60 g) de mozzarella partiellement écrémé, râpé

~Préparation

1)Préchauffer le four à 350 °F.

2)Dans un petit bol, mélanger ensemble le poulet, les tranches de poivron rouge, l'oignon vert, le piment jalapeno, la sauce barbecue avec le jus de lime et son zeste.

3)Sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin, déposer les 2 tortillas une à côté de l'autre, répartir également le mélange de poulet et de poivron rouge, puis garnir de fromage mozzarella.

4)Couvrir avec les tortillas restantes. Presser légèrement.

5)Cuire au four pendant 10 minutes. Assurez-vous que le fromage ait fondu.

source: Sophie Blais Zéro diète 2 transcrit par ~Lexibule~

<http://lesmilleetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule