Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Tortisaco

1 ración · 1129 kcal

Ingredientes

- **2** tortitas integrales
- **150g** de pollo desmechado
- **1/4** aguacate
- **1/2** tomate
- Limón
- **1** huevo
- **2** lonchas de queso proteico

POR RACIÓN

Proteínas	**176 g**
Grasas	**32 g**
Hidratos	**30 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. Recortamos 1,5 cm aprox del borde de una de las tortitas para dejar una ligeramente más pequeña que otra.
2. Machacamos el aguacate, lo mezclamos junto con el tomate partido en dados pequeños y un chorrito de limón y lo ponemos sobre la base de la tortita más grande.
3. Batimos el huevo y lo hacemos a fuego medio a la plancha como si quisiésemos hacer una tortita, y en el centro añadimos una loncha de queso. Cerramos los bordes de la base de huevo sobre el queso formando así un saco cuadrado con el queso fundido en el interior y lo ponemos sobre la mezcla de aguacate. Sobre esto, el pollo desmechado y por último la segunda loncha de queso.
4. Tapamos poniendo en la superficie la tortita recortada y doblamos los bordes de la grande uniéndolos a esta, ayudándonos de unos palillos para cerrar así nuestro saco.
5. Para darle el toque crujiente a este saco, solo queda meterlo en el grill unos 1-2 minutos. Retiramos los palillos cuando ya tenga consistencia, damos la vuelta y dejamos otro minuto para sellar mejor los bordes y listo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei