



Quesadilla con vegetales a la sartén

Rinde: 8 porciones (1 quesadilla por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar
1 calabacín mediano cortado en cubos
½ cabeza de brócoli cortada en cubos
1 pimiento verde cortado en cubos
1 cebolla mediana picada
1 zanahoria rallada
16 tortillas (6 pulgadas) de harina
12 onzas de queso rallado (3 tazas de queso rallado)
Salsa (opcional)

Preparación

1. Lavar todos los vegetales.
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar una sartén grande con el antiadherente para cocinar. Agregar el calabacín, el brócoli, el pimiento verde, la cebolla y la zanahoria. Cocinar los vegetales a fuego mediano durante 4 o 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Retirar los vegetales de la sartén y colocar en un plato limpio.
4. Volver a rociar la sartén con el antiadherente y colocar 1 tortilla en la sartén. Cubrir con ½ taza de vegetales y ⅓ taza de queso.
5. Colocar una segunda tortilla encima. Cocinar a fuego mediano-bajo durante 2 o 3 minutos o hasta que el queso comience a derretirse o la parte de abajo de la tortilla comience a dorarse.
6. Dar vuelta la quesadilla con una espátula de metal. Cocinar 2 o 3 minutos más o hasta que se dore la tortilla.
7. Repetir los pasos 4 al 6 para preparar más quesadillas.
8. Cortar cada quesadilla por la mitad o en cuartos y servir caliente con su salsa favorita u otros aderezos.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue otros vegetales que le hayan sobrado o utilice tortillas integrales para incorporar más fibra y nutrientes.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 Quesadilla (194g)
Amount Per Serving	
Calories	370
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	34%
Vitamin D 5mcg	25%
Calcium 451mg	35%
Iron 3mg	15%
Potassium 451mg	10%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	