

Quesadillas de Vegetales

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 calabacín pequeño lavado y picado
- 1/2 cabeza de brócoli lavada y picada
- 1 pimienta verde lavado, sin semillas y picado
- 1 cebolla pequeña sin cáscara y picada
- 1 zanahoria lavada y rallada
- 4 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa
- 1/2 taza de salsa

Preparación

- Rocíe la sartén con aceite en aerosol.
- Cueza los vegetales a fuego medio por 4-5 minutos mientras revuelve. Saque de la sartén.
- Rocíe otro sartén con aceite en aerosol. Coloque la otra tortilla encima. Esparza encima la mitad de los vegetales y la mitad del queso.
- Coloque la otra tortilla encima. Caliente a fuego medio entre 4 y 6 minutos, o hasta que el queso comience a derretirse y la parte de abajo de la tortilla comience a dorarse.
- Voltee la quesadilla. Cocine por 4 minutos, o hasta que

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	380 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

la tortilla se dore.

6. Repita los pasos 3 al 5.

7. Corte cada tortilla a la mitad. Sirva con salsa.

Origen: Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar