

Quesadillas de Vegetales y Queso*

4 porciones

Las quesadillas pueden ser una idea de comida rápida y fácil. Sea creativo incorporando diferentes verduras, carnes, quesos, frijoles e incluso frutas en sus quesadillas o intente prepararlas con tortillas de trigo integral para aumentar el valor nutricional.

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ taza de cebolla roja, fregada con un cepillo limpio para vegetales bajo el chorro de agua, picado
- 1 tomate, frotado suavemente con agua fría agua, picada
- ½ pimiento verde, frotado suavemente en frío agua corriente, picada
- 1 calabacín pequeño, frotado suavemente en frío agua corriente, triturada
- ½ taza de queso cheddar, rallado
- 4 tortillas de harina (6 pulgadas)
- aceite en aerosol antiadherente
- ½ taza de salsa (opcional)
- ¼ taza de crema agria baja en grasa (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén pequeña, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén tiernas, aproximadamente 5 minutos. Retírelo del calor.
3. En un tazón mediano, mezcle las cebollas cocidas, el tomate, el pimiento verde, el calabacín y el queso cheddar.
4. Vuelva a calentar la sartén a fuego medio. Rocíe un lado de una tortilla de harina con aceite en aerosol antiadherente. Coloque la tortilla, con el lado rociado hacia abajo, en la sartén caliente.
5. Unte 1/4 de la mezcla de vegetales y queso en la mitad de la tortilla. Doble la otra mitad de la tortilla sobre el relleno y cocina, volteando una vez. Cocine hasta que el queso se derrita.
6. Repita con las 3 tortillas restantes.
7. Corte cada quesadilla en 3 triángulos y sirva con salsa y/o crema agria al lado.

Variación: Para hacer quesadillas de pollo con vegetales, agregue 1 taza de pollo cocido picado durante el paso 2.

Información nutricional por porción: Calorías 230, Grasa total 13g, Grasa saturada 4g, Colesterol 15mg, Sodio 250mg, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Proteína 7g, Calcio 15%, Hierro 8%.