



Quesadilla de verduras

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 25 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazas y cucharas medidoras
Abrelatas
Colador fino
Sartén (10 pulgadas, redonda)

Utensilios:

Cuchillo
Espátula

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de canola o vegetal
2 tazas de verduras cortadas (Elija cualquier verdura de estación o use lo que tenga a mano. Nosotros sugerimos calabacín, brócoli, pimiento, cebolla o espinaca)
Aerosol de cocina
4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
1 taza de frijoles negros en lata, escurridos y enjuagados
1 taza de queso cheddar rallado reducido en grasas
1/2 taza de salsa mexicana, para servir

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Agregue aceite a una sartén antiadherente de 10 pulgadas y caliente a fuego medio hasta que el aceite se vea reluciente y se mueva fluidamente como agua.
3. Agregue las verduras a la sartén y cocine por 4 a 6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas. Retire de la sartén y reserve.
4. Para preparar las quesadillas, coloque las tortillas sobre una superficie limpia. Cubra la mitad de cada tortilla con 2 cucharas de queso, 1/4 taza de frijoles negros y 1/4 de verduras cocidas. Espolvoree con 2 cucharas más de queso. Doble las mitades vacías de las tortillas por encima de los rellenos para formar una medialuna.
5. Rocíe ligeramente la misma sartén con aerosol de cocina. Coloque 2 quesadillas una junto a la otra en el centro de la sartén, con los dobleces tocándose. Cocine a fuego medio por 2 a 3 minutos o hasta que las tortillas comiencen a dorarse.
6. Dé vuelta cada quesadilla cuidadosamente. Cocine por 2 a 3 minutos más o hasta que el queso esté derretido y la parte inferior de las tortillas esté dorada.
7. Repita los pasos 4 y 5 para cocinar las 2 quesadillas restantes.
8. Corte cada quesadilla en cuatro triángulos. Sirva calientes con salsa mexicana.

Información nutricional:

Calorías 320 Grasas totales 10 g Sodio 710 mg Carbohidratos totales 41 g
Proteína 17 g