



Quesadilla de verduras

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

Equipamiento:

Tabla para cortar
Abrelatas
Sartén
Plato para las verduras

Utensilios:

Cuchillo
Espátula
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva O vegetal
2 tazas de verduras (calabacines, brócoli, pimientos, cebollas, calabaza amarilla, espinaca, etc.), picadas
Aerosol antiadherente
4 tortillas de trigo integral
1 taza de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1 taza de queso cheddar, rallado
1/2 taza de salsa mexicana O 1/2 taza de salsa mexicana de verano de Celebrate Your Plate, para servir

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Agregue aceite a la sartén y caliéntela a fuego medio hasta que el aceite hierva ligeramente.
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 5 y 6 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