



Quesadilla de salchicha, huevo y queso

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 25 minutos

Equipamiento: Tazón para mezclar mediano, toalla de papel, sartén

Utensilios: Tenedor, espátula, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 8 onzas de pavo O salchicha de pollo
- 6 huevos grandes
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 tazas de queso cheddar rallado
- 1 1/2 tazas de verduras cocidas (por ejemplo, cebollas, pimientos, tomates, calabacín y hongos)
- 8 tortillas de harina de trigo integral medianas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Agregue la salchicha a la sartén y cocine a fuego medio hasta que esté dorada y bien cocida.
3. Mientras se cocina la salchicha, agregue los huevos a un tazón para mezclar mediano y condimente con sal y pimienta negra. Bata los huevos con un tenedor.
4. Retire la salchicha de la sartén y reserve la preparación. Agregue los huevos a la sartén a fuego medio. Con una espátula, empuje suavemente los huevos hasta que formen un revuelto suave y esponjoso. No cocine en exceso el revuelto, quítelo cuando esté listo.
5. Apague el fuego; y agregue la salchicha cocida, el queso y las verduras a la sartén con los huevos revueltos. Mezcle suavemente hasta que se forme una mezcla uniforme.
6. Agregue aproximadamente 1/2 taza de salchicha, huevo y la mezcla de verduras a cada tortilla de modo tal de llenar 1/2 parte de la tortilla. Doble la tortilla para cerrarla.
7. Limpie la sartén. En una sartén seca a fuego medio, cocine la quesadilla hasta que quede dorada; y voltee y cocine del otro lado hasta que el queso se derrita.

Información nutricional:

Calorías 350
Grasas totales 17g
Sodio 750mg
Carbohidratos totales 28g
Proteína 21g