



## Quesadilla Asada con Verduras

Rinde: 8 porciones (1 quesadilla por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

### **Ingredientes**

Antiadherente en aerosol para cocinar

1 calabacín mediano, cortado en cubos

½ cabeza de brócoli, cortada en cubos

1 pimiento morrón verde, cortado en cubos

1 cebolla mediana, picada

1 zanahoria, rallada

16 tortillas (6 pulgadas) de harina

12 onzas de queso rallado (3 tazas de queso rallado) Salsa (opcional)

### **Preparación**

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave la lechuga.
3. Reúna, corte, ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Rocíe un sartén grande con el antiadherente para cocinar. Agregue el calabacín, el brócoli, el pimiento morrón verde, la cebolla y la zanahoria. Cocine los vegetales a fuego mediano durante 4 o 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Retire los vegetales de la sartén y coloque en un plato limpio.
5. Vuelva a rociar la sartén con el antiadherente y coloque 1 tortilla en la sartén. Cubra con ½ taza de vegetales y ⅓ taza de queso.
6. Coloque una segunda tortilla encima. Cocine a fuego mediano-bajo durante 2 o 3 minutos o hasta que el queso comience a derretirse o la base de la tortilla comience a dorarse.
7. Voltee la quesadilla con una espátula de metal. Cocine de 2 a 3 minutos más o hasta que se dore la tortilla.
8. Repita los pasos del 4 al 6 para hacer más quesadillas.
9. Corte cada quesadilla por la mitad o en cuartos y sívala caliente con su salsa favorita u otros aderezos.
10. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Agregue otros vegetales que le hayan sobrado o utilice tortillas integrales para incorporar más fibra y nutrientes.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Quesadilla (194g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>370</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>19%</b>
Saturated Fat 8g	<b>40%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> < 5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 650mg	<b>28%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 45g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 9g	<b>32%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 17g	<b>34%</b>
Vitamin D 5mcg	25%
Calcium 451mg	35%
Iron 3mg	15%
Potassium 451mg	10%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States  
Department of  
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute  
of Food and  
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

