

Quesadillas de lo que guste

Preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 10 min
Porciones: 4



Ingredientes

- 4 tortillas grandes
- 1 taza de queso rallado (cheddar, suizo o mozzarella)
- 2/3-1 taza de 2-4 rellenos tales como aceitunas, espinacas, frijoles negros, maíz, brócoli, pimienta roja, pimienta verde, piña, etc.

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Elija el relleno que va a utilizar. Si necesita córtelos en trozos mas pequeños hágalo.
2. Cuando estén preparados todos los ingredientes, caliente el sartén a fuego medio.
3. Coloque una tortilla en el sartén. Espolvorear con $\frac{1}{4}$ taza de queso. Coloque la mitad el relleno encima del queso y espolvoree con más queso ($\frac{1}{4}$ taza). Coloque otra tortilla encima.
4. Cocine la quesadilla hasta que el queso se derrita y las tortillas estén doradas por ambos lados.
5. Repita lo mismo con el resto de las tortillas.



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org