



# Quesadillas de cheddar con espinacas y manzanas

Preparación: 5 min  
Tiempo de cocción: 10 min  
Rinde 4 quesadillas

## Ingredientes

- 4 tortillas integrales
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 manzana mediana
- 1 taza de hojas de espinacas
- Spray de cocina o mantequilla

## Instrucciones



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

1. Corte la manzana en rodajas y pique las espinacas.
2. Espolvoree 2 cucharadas de queso rallado sobre la mitad de una tortilla.
3. Coloque varias rodajas de manzana encima del queso.
4. Esparza 1/4 de taza de espinacas sobre las manzanas.
5. Espolvoree 2 cucharadas de queso sobre las espinacas y doble la tortilla por la mitad.
6. Repita el proceso con el resto de las tortillas.
7. Caliente el spray de cocina o la mantequilla en una sartén a fuego medio-alto.
8. Cocine las quesadillas hasta que el queso se derrita y las tortillas se doren por ambos lados.

En los Estados Unidos, una **quesadilla** suele hacerse con una tortilla de harina y cualquier queso. En algunas partes de México, la quesadilla se hace con una tortilla de maíz fresca y queso Oaxaca. En muchos países de América Central, una quesadilla es un pan o una torta de queso dulce.