



# Quesadilla de Manzana y Queso Cheddar

1 Porción • 1 Porción = 1 Quesadilla

## INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo integral de 10 in
- 1 onza de queso cheddar rallado, alrededor de ¼ taza
- ½ manzana, en rodajas finas
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- 1 cucharada de nueces picadas
- ½ cucharada de arándanos deshidratados

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén sobre fuego medio.
2. Caliente la tortilla en la sartén. Agregue la mitad del queso rallado sobre un lado de la tortilla. Cubra con las rodajas de manzana, la zanahoria rallada, las nueces y los arándanos deshidratados. Cubra con el resto del queso. Doble la tortilla.
3. Deje que la quesadilla se caliente de un lado hasta que adquiera un color ligeramente dorado y hasta que el queso comience a derretirse. Dé vuelta y siga cocinando hasta que la quesadilla esté dorada y todo el queso se haya derretido.

## Nutrition Facts

1 servings per container  
Serving size 1 quesadilla

Amount per serving  
**Calories 330**

% Daily Value\*

Total Fat 17g 22%

Saturated Fat 7g 35%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 460mg 20%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 12g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 296mg 25%

Iron 1mg 6%

Potassium 156mg 4%

\*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families