



QUESADILLAS DE MANZANA Y QUESO CHEDDAR

Rinde 1 porción • 1 porción = 1 quesadilla

INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo integral de 10 pulgadas
- 1 onza de queso cheddar rallado, aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza
- $\frac{1}{2}$ manzana, en rodajas finas
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- 1 cucharada de nueces picadas
- $\frac{1}{2}$ cucharada de arándanos secos

PREPARACION

1. Caliente una sartén a fuego medio.
2. Caliente la tortilla en la sartén. Añada la mitad del queso rallado por un lado de la tortilla. Cubra con rodajas de manzana, zanahoria rallada, nueces y arándanos secos. Esparce el resto del queso por encima. Doble la tortilla.
3. Deje que la quesadilla se caliente por un lado hasta que esté ligeramente dorada y el queso empiece a derretirse. Voltee y continúe cocinando hasta que se dore y todo el queso se derrita.

DATOS DE NUTRICION Tamaño de la porción = 1 quesadilla; Porciones por envase = 1; Calorías 310; Calorías de la grasa 140; Grasa total 15 g (23%); Grasa saturada 6 g (30%); Grasa Trans 0g; Colesterol 30 mg (10%); 460 mg de sodio (19%); Carbohidratos totales 35 g (12%); Fibra dietética 6 g (24%); Azúcares 11g; Proteína 12g

Brought to you by Goldsbury Foundation and

