



Quesadilla de Calabaza y Manzana

1 Porción • 1 Porción = 1 Quesadilla

INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo integral de 10 in
- ¼ taza de queso cheddar rallado
- ½ manzana cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de nueces de Castilla picadas
- ½ cucharada de arándanos deshidratados
- 2 cucharadas de puré de calabaza sin azúcar

INDICACIONES

1. Caliente una sartén sobre fuego medio. Caliente la tortilla y retire del fuego.
2. Agregue la mitad del queso sobre un lado de la tortilla. Cubra con rodajas de manzana, nueces y arándanos.
3. Esparza el puré de calabaza sobre el otro lado de la tortilla. Cubra con el queso restante. Doble la tortilla y colóquela en la sartén.
4. 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	350
% Daily Value*	
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 510mg	22%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 222mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 133mg	2%

*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.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO
BOTANICAL GARDEN