

Quesadillas Vegetarianas

2 Porciones • 1 Porción = 1 Quesadilla



INGREDIENTES

- Aceite en aerosol según sea necesario
- 4 tortillas de maíz
- 2 onzas de queso Oaxaca
- ½ taza de brócoli (picado fino)
- 2 cucharadas de zanahoria rallada

INDICACIONES

1. Caliente una sartén antiadherente sobre fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, rocíe con aceite en aerosol y coloque una tortilla de maíz en la sartén. Cubra con un cuarto de queso y la mitad de las verduras. Cubra con un cuarto más de queso y coloque otra tortilla por encima.
2. Caliente hasta que el queso comience a derretirse. Dé vuelta y siga cocinando hasta que el queso se derrita por completo.
3. Repita con el resto de los ingredientes.

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1 quesadilla
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 107mg	8%
Iron 0mg	0%
Potassium 90mg	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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio*

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families