

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

\*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



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families