



Quesadillas con Flores de Calabacita

4 Porciones • 1 Porción = 1 Quesadilla

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 4 onzas de queso mozzarella descremado cortado en tiras finas
- 8 flores de calabacita

INDICACIONES

1. Lave y prepare las flores de calabacita. Con los dedos, separe con cuidado los pétalos del pistilo. Colóquelas en una toalla de papel y seque con palmaditas suaves. Corte o arranque suavemente los tallos, si hubiera.
2. Caliente una sartén antiadherente sobre fuego medio. Una vez calentada, coloque una tortilla de maíz y arriba 1 cucharada de queso. Corte con cuidado 2 flores de calabacita en trozos pequeños y colóquelos uniformemente sobre la tortilla. Agregue 1 cucharada más de queso y cubra con otra tortilla de maíz.
3. Caliente hasta que el queso comience a derretirse. Dé vuelta y siga cocinando hasta que el queso esté completamente derretido y la quesadilla ligeramente dorada.
4. Repita con el resto de los ingredientes.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(78g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 202mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 67mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

