

Broccoli Quesadilla

1 Serving • 1 Quesadilla

Tips on Broccoli

How To Store
Seal broccoli in a plastic bag & store in the refrigerator for up to 10 days.

How To Use
Cut into florets & add to salads, Sauté in a stir fry or eat fresh as a healthy snack.

Health Benefits
Eye health, arterial, lung & liver function. Promotes strong bones & teeth.

INGREDIENTS

- 1 spray can canola oil or olive oil
- 2-100% whole wheat tortilla 6”
- ¼ cup broccoli (fresh or frozen), finely chopped
- ½ teaspoon garlic cloves, diced
- 1 Tablespoon onion, diced
- 1 Tablespoon fresh mushroom, minced
- ¼ cup shredded reduced fat cheddar cheese
- Pepper to taste

DIRECTIONS

1. Preheat a skillet over medium-high heat and spray with canola or olive oil.
2. Sauté broccoli, onion, mushroom, and garlic for 3-5 minutes until onions are transparent. Set mix aside in a bowl.
3. Place one tortilla on the heated skillet.
4. On half of the tortilla, layer 1/2 cheese then broccoli mix. Layer with 1/4 cup of cheese on top, then ½ cheese.
5. Fold tortilla in half and heat until the bottom of the tortilla is slightly browned. Flip and brown the other side, making sure cheese has melted.
6. Remove the tortilla and cut each quesadilla into four sections. Serve.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size	quesadilla (1 tortilla) (141g)
Amount per serving	
Calories	**310**
	% Daily Value*
Total Fat 11g	**14%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 630mg	**27%**
Total Carbohydrate 39g	**14%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 323mg	25%
Iron 2mg	10%
Potassium 408mg	8%

*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.

FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

CHEF RECIPE FOR LIFE®
www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.



Quesadilla de Brócoli

1 Porción = 1 Quesadilla

Consejos de Brócoli

Como Almacenar

Sella el brócoli en una bolsa de plástico y guárdalo en el refrigerador hasta por 10 días.

Como Usar

Cortar en ramilletes y añadir a las ensaladas, saltear en un salteado o comer fresco como un snack saludable

Beneficios para la Salud

Salud ocular, función arterial, pulmonar y hepática, y favorece huesos y dientes fuertes.

INGREDIENTES

- 1 lata de spray de aceite de canola o aceite de oliva
- 1 tortilla de trigo integral 100% de 6”
- ¼ taza de brócoli (fresco o congelado), finamente picado
- ½ cucharadita de ajo, picado
- 1 Cucharada Cebolla, picada
- 1 Cucharada de champiñón fresco, picado
- ¼ taza de queso queso cheddar reducido en grasa rallado
- Pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precalienta una sartén a fuego medio-alto y rocíala con aceite de canola o de oliva.
2. Saltea el brócoli, la cebolla, el champiñón y el ajo durante 3-5 minutos hasta que las cebollas estén transparentes. Reserva la mezcla en un bol.
3. Coloca una tortilla en la sartén caliente.
4. En la mitad de la tortilla, coloca 1/2 del queso y luego la mezcla de brócoli. Cubre con 1/4 de taza de queso encima, luego 1/2 del queso restante.
5. Dobla la tortilla por la mitad y caliéntala hasta que el fondo esté ligeramente dorado. Voltea y dora el otro lado, asegurándote de que el queso se haya derretido.
6. Retira la tortilla y corta cada quesadilla en cuatro partes. Sirve.

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size quesadilla (1 tortilla) (141g)

Amount per serving

Calories 310

	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 630mg	27%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 323mg	25%
Iron 2mg	10%
Potassium 408mg	8%

*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.

FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes

CHEF RECIPE FOR LIFE®
www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.