



Quesadillas Coloridas

Hace: 8 porciones

Use espinacas frescas o congeladas y pimientos rojos, o trate de agregar sus propias verduras colorida a este plato.

Ingredientes

- 8 onzas queso crema, sin grasa
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 8 tortillas de harina pequeñas
- 1 taza pimiento rojo picado
- 1 taza queso bajo en grasa rallado
- 2 tazas hojas de espinaca ó 9 onzas de espinaca congelada (sin congelar y exprimidas hasta secar)

Direcciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo.
2. Extienda 2 cucharadas de la mezcla de queso y ajo sobre cada tortilla.
3. Espolvoree 2 cucharadas del pimiento y 2 cucharadas del queso rallado sobre la mitad de cada tortilla.
4. Agregue la espinaca: 1/4 de taza si está utilizando hojas frescas ó 2 cucharadas si está utilizando espinacas enlatadas. Doble las tortillas por mitad.
5. Coloque una sartén sobre fuego medio hasta que esté caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente cada lado 1-2 minutos hasta dorarse.

6. Saque las quesadillas de la sartén, coloque en un plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientitas en lo que calienta las demás.

7. Corte cada quesadilla en cuatro. Sirva calientitas.

Notas

Fuente: Iowa State University Extension, Iowa State University Extension

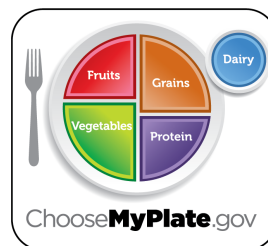
Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 4 pedazos o 1 quesadilla

Nutrientes	Cantidad
Total Calories	156
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	483 mg
Carbohydrates	19 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares Total	3 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteína	11 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	206 mg
Hierro	1 mg
Potasio	217 mg

N/A - los datos no están disponibles

MiPlato Grupos de Alimentos



MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1/4 tazas
■ Granos	1 onza
■ Lácteo	1/2 tazas