Niños Sanos, Familia Sana

Quesadillas de Brócoli

Rinde: 4 quesadillas (8 medias)

Preparación: 25 minutos

Ingredientes:

1 ramo de brócoli (2 tazas, picadas)

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla roja, mediana en rebanadas (1 ½ tazas)

1 cucharada de cilantro picado

¾ taza queso mozzarella, baja en grasa, rallada

8 tortillas de maiz

Sal y pimienta

Nota: Se puede sustituir espinacas por el brócoli. En este caso, salte pasos #1 &2. En vez de esto, corte las espinacas en tiras y agregue en paso #3.

Instrucciones:

1) Corte el brócoli en tiras de ¼ pulgada.

2) Cocine el brócoli al vapor por 2 minutos.

3) Caliente el aceite en una olla. Cocine la cebolla hasta que sea tierna. Agregue el brócoli, el cilantro, la sal y la pimienta.

4) Caliente la tortilla en un sartén. Agregue ½ taza de la mezcla y 1 ½ cucharada de queso Cubierta con otra tortilla y caliente hasta que el queso se derrita. Dore las tortillas en ambos lados. Corte en medias y sirválas.

Nutrition Facts

Serving Size (86g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120	Calories from Fat 35
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 105mg	**4%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 1g	
Protein 6g	

Vitamin A 15% • Vitamin C 45%

Calcium 20% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H