# 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 sartén. Cocine la cebolla hasta que sea tierna. Agregue el brócoli, el cilantro, la sal y la pimienta. Póngalo aparte.

4) Caliente la tortilla en una 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