



Quesadillas de vegetales

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos |

Cantidad de porciones: 4

1 zanahoria grande, rallada

1 zucchini mediano, rallado

8 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)

¾ taza de queso rallado Monterrey Jack

Instrucciones

1. En un recipiente pequeño, mezcle las zanahorias y el zucchini. Coloque ½ taza de mezcla de vegetales sobre cada una de las cuatro tortillas. Rocíe el queso de forma pareja sobre los vegetales y cubra con otra tortilla.
2. Caliente en sartén antiadherente a fuego moderado. Coloque una quesadilla en la sartén. Cocine por 1 minuto o hasta que esté apenas dorada. Dé vuelta y cocine el otro lado hasta que esté apenas dorado.
3. Corte cada quesadilla en cuatro trozos iguales. Sirva.



Consejos Food \$ense

- Anticípese en lo que refiere a la cena. Corte los vegetales y déjelos en el refrigerador. Puede comerlos como bocadillo o hacer una quesadilla rápida para el almuerzo o la cena.
- Pruebe otros vegetales para hacer las quesadillas. Use lo que esté en temporada para obtener los mejores precios.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 quesadilla) calorías 330; proteínas 15g; carbohidratos 46g; grasas totales 9g; grasas saturadas 4.5g; fibra 7g; sodio 720mg; vitamina C 25%; vitamina A 60%; hierro 4%; calcio 15%

Adaptado de Healthy Latino Recipes, California Latino 5 a Day Campaign Program (1999).



Cocinando juntos: preparación de quesadillas con los niños

Cocinar juntos en familia ayuda a los niños a desarrollar importantes destrezas para la vida. Ayuda a los padres al compartir la carga de trabajo de la preparación de comidas. Es importante que cuando los niños aprendan nuevas destrezas, lo hagan con la ayuda de un adulto.

- Tareas fáciles:**
- Reunir los ingredientes y utensilios.
 - Lavar los vegetales.
 - Sacar cuatro tortillas.
 - Colocar los vegetales rallados en un recipiente.
 - Espolvorear el queso sobre cada quesadilla.
 - Colocar la segunda tortilla encima del relleno.
- Tareas intermedias:**
- Rallar los vegetales y el queso.
 - Medir los vegetales y el queso.
 - Encender y apagar la hornilla.
 - Colocar las quesadillas en el sartén.
- Tareas difíciles:**
- Retirar la quesadilla cocida del sartén.
 - Usar un cuchillo filoso para cortar cada quesadilla en cuatro trozos iguales.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

