



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Quesadilla con vegetales a la sartén

Rinde: 8 porciones (1 quesadilla por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 30 minutos

### **Ingredientes**

Antiadherente en aerosol para cocinar  
1 calabacín mediano cortado en cubos  
1 taza de brócoli cortada  
1 pimiento verde cortado en cubos  
1 cebolla mediana picada  
1 zanahoria pelada y rallada  
16 tortillas (6 pulgadas) de harina  
12 onzas de queso rallado (3 tazas de queso rallado)  
Salsa (opcional)

### **Preparación**

1. Lavar todos los vegetales.
2. Reunir, cortar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar una sartén grande con el antiadherente para cocinar. Agregar el calabacín, el brócoli, el pimiento verde, la cebolla y la zanahoria. Cocinar los vegetales a fuego mediano durante 4 o 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Retirar los vegetales de la sartén y colocar en un plato limpio.
4. Volver a rociar la sartén con el antiadherente y colocar 1 tortilla en la sartén. Cubrir con  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales y  $\frac{1}{3}$  taza de queso.
5. Colocar una segunda tortilla encima. Cocinar a fuego mediano-bajo durante 2 o 3 minutos o hasta que el queso comience a derretirse o la parte de abajo de la tortilla comience a dorarse.
6. Dar vuelta la quesadilla con una espátula de metal. Cocinar 2 o 3 minutos más o hasta que se dore la tortilla.
7. Repetir los pasos 4 al 6 para preparar más quesadillas.
8. Cortar cada quesadilla por la mitad o en cuartos y servir caliente con su salsa favorita u otros aderezos.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

**¡Sea creativo!** Agregue otros vegetales que le hayan sobrado o utilice tortillas integrales para incorporar más fibra y nutrientes.

### **Nutrition Facts**

8 servings per container

Serving size 1 Quesadilla (194g)

Amount Per Serving  
**Calories 370**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 15g	<b>19%</b>
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> < 5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 650mg	<b>28%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 45g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 17g	<b>34%</b>
Vitamin D 5mcg	25%
Calcium 451mg	35%
Iron 3mg	15%
Potassium 451mg	10%

\*The % Daily Value (DV) 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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales