

Quesadillas de Vegetales y Queso*

4 porciones

El grupo de los granos incluye productos hechos con trigo, arroz, avena, maíz y cebada. Productos en este grupo, como el pan, la pasta, los cereales y las tortillas, son la fuente principal de energía para nuestro cuerpo.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 cucharada de aceite vegetal | 4 (6-pulgadas) tortillas de harina |
| ¼ taza de cebolla roja, picada | aceite en aerosol |
| 1 tomate, picado | ½ taza salsa (opcional) |
| ½ pimentón verde, picado | ¼ taza de crema agria baja en grasa |
| ½ taza queso "Cheddar" rallado | 1 calabacín pequeño en tiras |



1. En un sartén pequeño, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté blanda, cerca de 5 minutos. Retire del fuego.
2. En un tazón mediano, mezcle la cebolla cocida, el tomate, el pimentón verde, el calabacín y el queso "Cheddar".
3. Recaliente el sartén a fuego medio. Rocíe un lado de la tortilla de harina con aceite en aerosol. Coloque la tortilla, con el lado rociado con aerosol hacia abajo, en el sartén caliente.
4. Esparza ¼ de los vegetales mezclada con el queso en una de las mitades de la tortilla. Doble la otra mitad de la tortilla sobre el relleno y cocine, volteándola una vez. Cocine hasta que el queso se derrita.
5. Repita con las 3 tortillas restantes.
6. Corte cada quesadilla en 3 triángulos y sirva con salsa y/o crema agria en el costado.

* Variación: Para hacer Quesadillas de Vegetales y Pollo, Añada 1 taza de pollo cocido y picado durante el paso 2.

Información Nutricional por Porción: Calorías 230, Total Grasa 13 g (20% Valor Diario), Grasa Saturada 4 g (20% Valor Diario), Colesterol 15 mg (5% Valor Diario), Sodio 250 mg (10% Valor Diario), Total Carbohidratos 23 g (8% Valor Diario), Fibra Dietética 2 g (9% Valor Diario), Azúcares 3 g, Proteínas 7 g, Vitamina A 10%, Vitamina C 40%, Calcio 15%, Hierro 8%.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el USDA.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

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