

Quesadillas de Camote

8 Porciones

Las verduras proveen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, folato (ácido fólico), potasio y fibra alimentaria. Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes. Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen.

- 8 camotes, pequeños, lavado previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de chili en polvo
- Sal, al gusto
- 16 tortillas de harina de trigo integral
- 1 (15 oz) lata de frijoles negros, bajo sodio, escurridos y enjuagados
- 1 (15 oz) lata de maíz, bajo en sodio, escurrido
- 2 tazas de queso cheddar, rallado



1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. Preparar los camotes a su gusto. Se pueden hornear, hervir, cocer al vapor, o saltear hasta que suavicen.
3. En un tazón mediano, ponga los camotes y con un tenedor hágolos puré.
4. Añadir el comino, chili en polvo, y la sal, a gusto. Mezclarlo todo bien.
5. Poner una tortilla en un plato y untar el puré en ella.
6. Cubrir el puré con frijoles, maíz, y queso cheddar.
7. Colocar segunda tortilla encima del queso.
8. Cocinar sobre calor mediano en un sartén o una plancha hasta dorar (~2 minutos), y voltear para cocinar el otro lado.
9. Sacar del fuego y cortar la quesadilla en 6 trozos.
10. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

Información nutricional por porción: Calorías 540, Grasa total 16g, Grasa saturada 7g, Colesterol 30mg, Sodio 470mg, Total de carbohidratos 84g, Fibra dietética 5g, Azúcares totales 9g, incluye 0g de Azúcares añadidos, Proteína 22g, Vitamina D 0%, Calcio 20%, Hierro 10%, Potasio 6%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

UNIVERSITY OF
Nebraska
Lincoln

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.

Encuentre más consejos, recetas y videos geniales en food.unl.edu/nep

