

Quesadillas a la Jardinera

Sirve 6

Ingredientes

- > 1 cucharada de aceite de oliva
- > 1/2 taza de cebolla picada
- > 1/2 taza de pimienta picada
- > 1/2 taza de calabacitas picadas
- > 1/2 taza de calabaza amarilla picada
- > 1/2 taza de frijoles negros cocinados, sin agua
- > Spray para cocinar
- > 6 tortillas de trigo entero de ocho pulgadas
- > 2 1/4 tazas de queso rallado cheddar de 2% del fuerte

Instrucciones

1. Agregue aceite de oliva en un sartén grande antiadherente. Una vez que se encuentre caliente, agregue la cebolla y salteé a temperatura media baja hasta que se suavice. Agregue el pimienta al sartén, cocine hasta que se suavice un poco. Agregue la calabacita y la calabaza amarilla, y cocine hasta que se suavicen. Agregue los frijoles negros a los vegetales y cocine hasta que la mezcla se caliente en su totalidad. Ponga la mezcla en un recipiente y hágala a un lado.
2. Limpie el mismo sartén y rocíelo con spray para cocinar. Coloque una tortilla en el sartén. Espolvoree el 1/4 de taza de queso de manera uniforme sobre la tortilla, y distribuya 3/4 de taza de la mezcla de vegetales sobre el queso. Espolvoree otro 1/8 de taza de queso encima de los vegetales y cúbralos con la segunda tortilla.
3. Cocine por aproximadamente 2 a 3 minutos de un lado antes de voltear la quesadilla. Cocine ambos lados hasta dorar. Remueva la quesadilla del sartén, y repita con los ingredientes restantes. Corte cada quesadilla a la mitad con un cortador de pizza. Si usted así lo desea sírvalas con aguacate, salsa, o crema agria.

Storing Vegetables

- > Guarde las cebollas en un lugar seco, oscuro y bien ventilado, donde aproximadamente duraran de 2 a 4 semanas. No las conserve en refrigerador.
- > Guarde los pimientos sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador, donde se conservarán por hasta una semana.
- > Guarde la Calabaza amarilla sin lavar en el cajón del refrigerador, donde se conservará por aproximadamente una semana.

Información Nutricional	
6 Porciones por receta	
Cantidad por porción	290
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 14g	22%
Grasa Saturada 7g	35%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 740mg	31%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra dietética 5g	20%
Azucares 3g	
Proteína 16g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	25%
Caloio	60%
Hierro	2%

Quesadillas a la Jardinera

Sirve 6

Ingredientes

- > 1 cucharada de aceite de oliva
- > 1/2 taza de cebolla picada
- > 1/2 taza de pimienta picada
- > 1/2 taza de calabacitas picadas
- > 1/2 taza de calabaza amarilla picada
- > 1/2 taza de frijoles negros cocinados, sin agua
- > Spray para cocinar
- > 6 tortillas de trigo entero de ocho pulgadas
- > 2 1/4 tazas de queso rallado cheddar de 2% del fuerte

Instrucciones

1. Agregue aceite de oliva en un sartén grande antiadherente. Una vez que se encuentre caliente, agregue la cebolla y salteé a temperatura media baja hasta que se suavice. Agregue el pimienta al sartén, cocine hasta que se suavice un poco. Agregue la calabacita y la calabaza amarilla, y cocine hasta que se suavicen. Agregue los frijoles negros a los vegetales y cocine hasta que la mezcla se caliente en su totalidad. Ponga la mezcla en un recipiente y hágala a un lado.
2. Limpie el mismo sartén y rocíelo con spray para cocinar. Coloque una tortilla en el sartén. Espolvoree el 1/4 de taza de queso de manera uniforme sobre la tortilla, y distribuya 3/4 de taza de la mezcla de vegetales sobre el queso. Espolvoree otro 1/8 de taza de queso encima de los vegetales y cúbralos con la segunda tortilla.
3. Cocine por aproximadamente 2 a 3 minutos de un lado antes de voltear la quesadilla. Cocine ambos lados hasta dorar. Remueva la quesadilla del sartén, y repita con los ingredientes restantes. Corte cada quesadilla a la mitad con un cortador de pizza. Si usted así lo desea sírvalas con aguacate, salsa, o crema agria.

Storing Vegetables

- > Guarde las cebollas en un lugar seco, oscuro y bien ventilado, donde aproximadamente duraran de 2 a 4 semanas. No las conserve en refrigerador.
- > Guarde los pimientos sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador, donde se conservarán por hasta una semana.
- > Guarde la Calabaza amarilla sin lavar en el cajón del refrigerador, donde se conservará por aproximadamente una semana.

Información Nutricional	
6 Porciones por receta	
Cantidad por porción	290
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 14g	22%
Grasa Saturada 7g	35%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 740mg	31%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra dietética 5g	20%
Azucares 3g	
Proteína 16g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	25%
Caloio	60%
Hierro	2%



Notas:



Notas: