

Quesadilla con Huevos

Se pueden disfrutar tortillas, huevos, queso y salsa en cualquier comida. Disfrute de este plato principal con una ensalada y una pieza de fruta para un almuerzo bien equilibrado.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 1/2 taza de queso cheddar o colby jack rallado
- 2 huevos revueltos
- 4 tortillas de harina de 6 - 8 pulgadas

Ingredientes Opcionales

- 4 cucharadas de salsa cualquier tipo

Pasos

1. Ponga 2 cucharadas de queso y 1/4 de los huevos revueltos en cada tortilla.
2. Caliente 2 quesadillas a la vez en el microondas a temperatura alta durante 30 a 45 segundos o hasta que el queso se derrita.
3. Cubra con salsa y doble la tortilla por la mitad para servir.

Utensilios Necesarios

- Rallador
- Sartén
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Plato apto para microondas



Pequeños cambios
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 quesadilla

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	252
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	5 g
Colesterol:	108 mg
Sodio:	448 mg
Carbohidratos totales:	27 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	11 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.37

Costo promedio/porción: \$1.34

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes, 12 unidades



Añadir 1 al carrito
Queso cheddar afilado, ladrillo de 8 oz



Añadir 1 al carrito
Tortillas de harina, 10 unidades

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Almacenamiento

- Sirva inmediatamente. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Consejos de Cocina

- ¡Las tortillas de harina se pueden usar para hacer cualquier tipo de quesadilla deliciosa! ¡Visite www.snapedny.org para obtener inspiración e ideas de recetas!
- Se pueden usar huevos adicionales para hacer frittata, quiche o incluso en cualquier tipo de producto horneado. ¡Los huevos frescos almacenados en el refrigerador pueden durar hasta 4-5 semanas después de comprarlos!
- ¡El queso puede incorporarse a cualquier plato como aderezo adicional!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.