

# Quesadillas de Banano y Mantequilla de Maní

Llenos de frutas, proteínas y cereales integrales, ¡estas quesadillas son perfectas para un refrigerio o postre fácil y delicioso!

Rinde: 4 porciones  
Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: CookingMatters.org, Peanut Butter and Banana Pockets

## Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 3 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 1½ cucharaditas de miel
- ¼ cucharadita de canela molida
- 4 tortillas de harina integral de 8 pulgadas
- Aceite en spray

## Direcciones

1. Pele y corte los plátanos en rodajas de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.
3. Coloque las tortillas en posición horizontal. Unte aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní en la mitad de cada tortilla.
4. Divida las rodajas de plátano en partes iguales entre las tortillas. Colóquelos en una sola capa sobre la mezcla de mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad.
5. Cubra una sartén grande con aceite en spray. Caliente a fuego medio-alto.
6. Coloque las tortillas dobladas en el sartén. Cocine durante 1 a 2 minutos por cada lado o hasta que estén dorados.



## Pequeños Cambios, ¡GRAN Diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 quesadilla doblada

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	300
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	2.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	370 mg
Carbohidratos totales:	47 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	14 g
Proteína:	8g

## Utensilios Necesarios

- Tabla de Cortar
- Cuchillo
- Cucharas Medidoras
- Tazón Pequeño
- Batidor o Cuchara
- Sartén Grande
- Espátula

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.87

Costo promedio/porción: \$1.97

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 3 al Carrito  
Bananos



Agregar 1 al Carrito  
Miel  
12 oz.



Agregar 1 al Carrito  
Mantequilla de Maní  
Cremosa  
18 oz.



Agregar 1 al Carrito  
Tortillas de Trigo Integral (10  
unidades)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Preparación

- Para obtener un sabor más rico, agregue 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa a la mezcla de mantequilla de maní en el paso 2. Deje que el queso alcance la temperatura ambiente antes de agregarlo.
- Para servir como postre, agregue salsa de chocolate derretido. O espolvoree algunas chispas de chocolate dentro de la quesadilla mientras cocina.