

Quesadillas Rápidas



Sirve:

8 raciones de $\frac{1}{2}$ quesadilla cada una

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

PCRM

Comisión de Médicos para una Práctica Responsable de la Medicina

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Estas deliciosas quesadillas son rápidas y fáciles de hacer como aperitivo o para los niños cuando llegan del cole. Sírvelas con una ensalada y tendrás una cena ligera y simple.

8 tortillas de trigo integral
 $\frac{3}{4}$ taza
de humus
(180
g)
1 taza
de salsa
(259
g)
2 cebollas verdes, finamente picadas

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 350°F/177°C.
2. Pon 1 tortilla en la sartén eléctrica y deja que se cocine durante 3 - 5 minutos.
3. En la segunda tortilla, extiende una fina capa de humus.
4. Extiende $\frac{1}{4}$ taza de salsa sobre el humus con una cuchara. Espolvorea con $\frac{1}{4}$ de las cebollas verdes.
5. Retira la primera tortilla de la sartén eléctrica y colócala encima de la segunda tortilla.
6. Pon la quesadilla en la sartén eléctrica, con la tortilla cruda sobre la superficie metálica, y cocina durante 3 - 5 minutos.
7. Cortar en 4 partes iguales y sirve.

Consejos:

- Esta es una receta infinitamente versátil a la que se puede agregar casi cualquier verdura o queso rallado (no lácteo para veganos). Prueba con tomates cortados en cubitos,

zanahorias ralladas o brócoli finamente picado.

Información nutricional por ración

Calorías: 149
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 487mg
Carbohidratos: 22g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 5g
