

Quesadilla de Huevos Mágicos con Salsa de Piña

Sirve: 8 Porciones

"Traté diferentes recetas y dejé que mi familia las probaran y decidieran cuál era la mejor", dice Riley. "A mi mamá y a mi papá les gusta que nuestra familia coma saludable la mayoría del tiempo, pero no siempre me gustan algunos de los vegetales, así es que escondí los vegetales en la quesadilla y así ¡todo el mundo está feliz! En este plato se usan todos los grupos de alimentos en un solo platillo, pero nosotros añadimos unos pinchos de fruta para las vitaminas extras. ¡Espero que lo disfruten!"

Ingredientes

- 1 taza yogur simple griego
- 3/4 taza piña triturada, escurrida
- 2 cucharadas aceite de oliva, y más si se necesita
- 1/2 taza pimiento rojo en cubos
- 1 taza espinaca fresca picada
- 3/4 taza tomate cortado en cubos
- 1/2 taza frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 8 huevos grandes
- 1/2 aguacate, cortado en cubos
- 16 tortillas de harina integral
- 1 (16 onzas) paquete de queso jack con chile picante bajo en grasa rallado

Preparación

1. **En un tazón mediano**, combine el yogur griego y la piña triturada y ponga de un lado.
2. **En una sartén grande**, caliente 1 cucharada de aceite de oliva sobre fuego medio. Añada el pimiento rojo y sofría por 2 minutos. Agregue la espinaca y revuelva por 1 minuto. Añada el tomate, frijoles, y huevos y cocine,



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	591
Grasa total	29 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	199 mg
Sodio	718 mg
Total de Carbohidrato	53 g
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	33 g

revolviendo, hasta que los huevos estén bien revueltos. Apague el fuego, agregue el aguacate y revuelva bien para combinar.

3. **En otra sartén**, caliente la cucharada de aceite de oliva restante sobre fuego medio. Coloque 1 tortilla sobre la sartén, esparza un poco de la mezcla de huevo sobre la tortilla hasta que esté bien cubierta, espolvoree el queso encima de la mezcla de huevo y coloque otra tortilla encima. Cocine hasta que la tortilla esté un poco crujiente, luego, con cuidado dele vuelta. Una vez el otro lado esté crujiente, coloque la quesadilla sobre una tabla de cortar y déjela que se asiente por un minuto. Con un cortador de pizza, corte seis rebanadas. Repítalo con el resto de los ingredientes para hacer más quesadillas, añadiendo más aceite si fuera necesario.
4. **Sirva las quesadillas con** la salsa de yogur griego y piña y un acompañamiento de fruta para ¡una comida balanceada!

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook