

Quesadillas Picantes

Sirve: 4 Porciones

¡Su familia va a disfrutar del sabor de estas quesadillas!

Ingredientes

1/2 libra carne picada, descongelada

1 1/2 cucharaditas condimento de taco o polvo de chile (opcional)

1/4 cucharadita pimienta negra

1/2 cebolla, cortada

4 tortillas de harina, 6 pulgadas

1/4 taza queso Americano pasteurizado

Preparación

1. Caliente el horno a 325 grados F.
2. Cubra la carne asada con el condimento de taco o (polvo de chile) y pimienta.
3. Ponga la carne asada en un molde de hornear pequeño y cúbralo con el aluminio o tapa. Cocine la carne asada hasta que este lista o en aproximadamente 35 minutos.
4. Remueva la carne del horno y déjela que se enfríe por 5 minutos. Saque la carne asada y córtela en trozos pequeños.
5. En fuego mediano cocine las cebollas en la parte de arriba del horno hasta que este lista o en 10 minutos.
6. Ponga la carne cortada, cebolla y queso arriba de una tortilla. Cubra con la otra tortilla y póngalo en la cacerola.
7. En fuego mediano caliente la quesadilla en la parte de arriba del horno por 1 minuto.
8. De vuelta a la quesadilla y caliéntela hasta que el queso se derrita



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	NA	
Grasa total	NA	
Proteinas	24 g	
Carbohidrato	19 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	490 mg	

9. Repita los pasos 6-7 para hacer las otras quesadillas.
Corte cada quesadilla en 4 pedazos.

Notas

Recomendación para cocinar la carne asada. La recomendación de seguridad de temperatura mínima interna para la carne asada es de 145 grados F, como esta mediada con la comida del termómetro.

A Harvest of Recipes with USDA Foods