

Quesadilla Con Huevos

Makes: 4 Porciones

El ingrediente principal de esta receta es el huevo en polvo. El huevo en polvo preparado puede ser utilizado para hacer tortilla de huevos, huevos revueltos, o platos de huevos horneados.

Ingredients

2 tablespoons huevo en polvo
1/2 cup agua
aceite antiadherente en aerosol
1/2 cup queso cheddar bajo en grasa (rallado)
4 tortillas de harina (tamaño pequeño)
4 tablespoons salsa (si gusta)

Directions

1. Mezcle el huevo en polvo y agua en un tazón. En una sartén rociada con aceite antiadherente en aerosol, cocine los huevos a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén revueltos y firmes.
2. Ponga 2 cucharadas de queso y 1/4 de los huevos revueltos sobre cada tortilla.
3. Caliente 2 quesadillas a la vez en el microondas a máxima potencia durante 30 a 45 segundos o hasta que el queso se derrita.
4. Condimente con la salsa, si la utiliza, y doble la tortilla por la mitad. Para servir, use un cuchillo o rueda de la pizza para cortar la quesadilla en pedazos.

Notes

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	170	
Total Fat	6 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	19 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	340 mg	

Consejo: Se pueden hacer sencillas o con ingredientes como pimientos, tomates, champiñones, o cebolla. En lugar de usar un microondas, puede calentar las tortillas en una sartén o plancha hasta que el queso se derrita.