

Quesadilla con Huevos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/2 taza queso cheddar o cojack rallado

2 huevos revueltos

4 tortillas (de 6 a 8 pulgadas)

4 cucharadas salsa (opcional)

Preparación

1. Coloque 2 cucharadas de queso y 1/4 de los huevos revueltos sobre cada tortilla.
2. Caliente 2 quesadillas a la vez en el microondas a máxima potencia durante 30 o 45 segundos o hasta que se derrita el queso.
3. Encima sirva un poco de salsa y doble la tortilla por mitad para servir.

Notas: Niños pueden hacer las quesadillas tan sencillas como quieran, o pueden agregar ingredientes como pimientos, tomates, champiñones o cebollas. Las quesadillas son un excelente desayuno que es fácil y rápido para preparar. En lugar de utilizar el microondas, puede calentar las tortillas en una sartén hasta que se derrita el queso.

Tip de seguridad: El queso derretido está muy caliente, así es que espere un minuto antes de comer. Utilice un cuchillo o rueda para cortar pizza para cortar las quesadillas en triángulos.

Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	9 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	110 mg
Sodio	430 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

