

Vegetable Quesadillas

Quesadillas de Verduras

1. Spray a medium pan with nonstick, fat-free cooking spray. Sauté green bell pepper and corn until softened (about 5 minutes).
Rocíe una sartén con el aceite en aerosol. Sofría los pimientos verdes y el maíz hasta que estén suaves (alrededor de 5 minutos).
2. Add green onion and tomato. Cook until the vegetables are heated through (about 5 minutes).
Añada los cebollinos y el tomate. Cocine hasta que las verduras estén calientes (alrededor de 5 minutos).
3. Stir in cilantro.
Añada el cilantro y revuelva.
4. Heat the whole-wheat or corn tortillas in a separate pan. Place the cheese and vegetables on the tortilla while it is still in the pan. Fold the quesadilla in half and continue to cook until the cheese is melted and the tortilla is lightly brown.
Caliente las tortillas integrales o de maíz en una sartén. Coloque el queso y las verduras encima de las tortillas mientras estén en la sartén. Doble cada tortilla a la mitad y cocine hasta que el queso esté derretido y la tortilla esté dorada.



Time: 25 minutes
Tiempo de preparación: 25 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 129
Calorías: 129

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Fiber: 11 g
Fibra: 11 g

Protein: 7 g
Proteína: 7 g

Cholesterol: 5 mg
Colesterol: 5 mg

Sodium: 286 mg
Sodio: 286 mg

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 20 g
Carbohidratos: 20 g

Serves/Portiones: 4

nonstick, fat-free cooking oil spray
aceite en aerosol

2 green bell peppers, sliced
pimientos verdes, cortados en rajás

1/2 cup frozen corn, thawed
taza de maíz descongelado

1/2 cup tomato, chopped
taza de tomate, cortado

1/2 cup green onion, sliced
taza de cebollinos, cortados

2 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, picado

4 whole-wheat or corn tortillas
tortillas integrales o de maíz

1/2 cup shredded low-fat mozzarella cheese
taza de queso tipo "mozzarella" bajo en grasa

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable