

Quesadillas Vegetarianas con Salsa de Yogurt y Cilantro

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 12 tortillas **blandas de maíz**
- 1 1/2 tazas de **queso** rallado
- 1 taza de **elote** o **maíz en grano**
- 1/2 taza de **frijoles**, ya sea negro o pinto
- 1/2 taza de **cilantro** picado
- 1 **chile pimiento** finamente picado
- 1 **zanahoria** rallada
- 1 **chile jalapeño** finamente picado (opcional)

Salsa de Yogurt con Cilantro

- 2 tazas de **yogurt** natural y sin grasa
- 1/4 taza de **cilantro** finamente picado
- 1/2 cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Caliente una sartén grande a fuego bajo.
2. Extienda 6 tortillas. Reparta el queso, el elote, los frijoles, el cilantro, la zanahoria rallada y los chiles, entre todas las tortillas. Cubra cada una con otra tortilla.
3. Ponga una tortilla en una sartén seca o asador y caliéntela hasta que el queso se haya derretido y la tortilla esté ligeramente dorada, más o menos por 3 minutos.
4. Déle la vuelta y cocine por el otro lado hasta que esté dorado, más o menos por 1 minuto.
5. Mezcle juntos el yogurt sin grasa, el cilantro y la sal.
6. Corte cada quesadilla en 6 trozos y sirva inmediatamente con la salsa.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 4 wedges (173g)			
Servings Per Container 9			
Amount Per Serving			
Calories	230	Calories from Fat	70
% Daily Value*			
Total Fat	8g		12%
Saturated Fat	4g		20%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	20mg		7%
Sodium	450mg		19%
Total Carbohydrate	30g		10%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	5g		
Protein	10g		
Vitamin A	45%	Vitamin C	25%
Calcium	20%	Iron	6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
		Fat 9	Carbohydrate 4 • Protein 4

**9 porciones de 4 trozos
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>