

# Quesadillas de Vegetales

**Serve 4 porciones.**

1 tortilla por porción.

**Tiempo de preparación:**

10 minutos

**Tiempo de cocimiento:**

15 minutos

## INGREDIENTES

aceite en aerosol para cocinar

½ taza de pimentón verde picado

½ taza de grano de elote listo para comer

½ taza de cebollita verdes rebanadas

½ taza de tomate picado  
2 cucharadas de cilantro fresco picado

4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)

½ taza de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en grasa, rallado



## INSTRUCCIONES

1. Rocíe una cacerola mediana con el aceite en aerosol para cocinar. Sofría los pimentones y el elote hasta que se suavicen, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue las cebollitas verdes y el tomate; cocine por varios minutos hasta que se caliente bien, agregue el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un comal grande a fuego alto. Ponga cantidades iguales de queso y vegetales en cada tortilla; doble por la mitad y continúe hasta que el queso se derrita y la tortilla esté dorada. Sirva caliente.

**Información Nutricional por porción:** Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg