

Rinde 4 porciones.

1 *quesadilla por porción.*

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	134
Carbohidratos:	20 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	7 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	302 mg

Quesadillas de Vegetales

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1/2 taza de pimientos verdes picados
- 1/2 taza de granos de elote, descongelados
- 1/2 taza de cebolla verde en rebanadas
- 1/2 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- 1/2 taza de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* de bajas calorías, rallado



PREPARACIÓN

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sirvalas calientes.

Rinde 8 porciones.

1 *taza por porción.*

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	35
Carbohidratos:	6 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	159 mg

Ejotes Estilo Criollo

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete (16 onza) de ejotes congelados
- 1 taza de pimientos rojos picados
- 1 taza de tomate fresco picado
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (cayenne pepper)



PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego lento.
2. Cocine el ajo en el aceite durante 1 minuto.
3. Agregue los ejotes y los pimientos; aumente a fuego medio y siga cocinando durante 7 minutos más.
4. Agregue los tomates, el apio y los condimentos; cocine otros 7 minutos. Sirvalos calientes.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.