

Quesadilla para el desayuno

Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 5 min

Ingredientes

1/2 taza de sustituto de huevo

1/2 taza de queso rallado Cheddar

light al 50% con jalapeño marca

Cabot

2 tortillas blandas y sin grasa (de 6 pulgadas)

1 cucharada de pimienta verde picada

1 cucharada de cebolla picada

aceite antiadherente en aerosol

2 cucharadas de queso Cheddar Cabot light al 50%, rallado



En una sartén, prepara el sustituto de huevo con el pimienta verde, cebolla y ½ taza de queso. Voltéalo una vez. Continúa hasta que se cueza completamente. Calienta las tortillas en un microondas aproximadamente unos 30 segundos hasta que estén calientes. Coloca la mezcla de huevos entre las dos tortillas y cúbreelas con el queso restante. Corta la tortilla en 6 trozos.

Receta creada por Cabot Creamery

Datos nutricionales

Calorías: 286

Grasa total: 12 g

Grasa saturada: 8 g

Colesterol: 38 mg

Sodio: 636 mg

Calcio: 60% del valor diario

Proteína: 33 g

Carbohidratos: 9 g



NATIONAL DAIRY COUNCIL

www.NationalDairyCouncil.org