

# Quesadilla con Huevos

Rinde 4 porciones

## Ingredientes

1/2 taza	queso cheddar o cojack rallado
2	huevos revueltos
4	tortillas (de 6 a 8 pulgadas)
4 cucharadas	salsa (opcional)

## Instrucciones

1. Coloque 2 cucharadas de queso y 1/4 de los huevos revueltos sobre cada tortilla.
2. Caliente 2 quesadillas a la vez en el microondas a máxima potencia durante 30 o 45 segundos o hasta que se derrita el queso.
3. Encima sirva un poco de salsa y doble la tortilla por mitad para servir.

Notas: Niños pueden hacer las quesadillas tan sencillas como quieran, o pueden agregar ingredientes como pimientos, tomates, champiñones o cebollas. Las quesadillas son un excelente desayuno que es fácil y rápido para preparar. En lugar de utilizar el microondas, puede calentar las tortillas en una sartén hasta que se derrita el queso.

Tip de seguridad: El queso derretido está muy caliente, así es que espere un minuto antes de comer. Utilice un cuchillo o rueda para cortar pizza para cortar las quesadillas en triángulos.

## Precio

Por receta: \$1.31  
Por servido: \$0.33

## Fuente

Kansas Family Nutrition Program, [Kids a Cookin'](#)

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 quesadilla preparada, 1/4 de la receta (85g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración			
<b>Calorías</b> 190	<b>Calorías de Grasa</b> 80		
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 9g	<b>14%</b>		
Grasa Saturada 4.5g	<b>23%</b>		
Grasa Trans 0g			
<b>Colesterol</b> 110mg	<b>37%</b>		
<b>Sodio</b> 430mg	<b>18%</b>		
<b>Carbohidrato Total</b> 17g	<b>6%</b>		
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>		
Azúcares 2g			
<b>Proteínas</b> 9g			
Vitamina A 6%	• Vitamina C 0%		
Calcio 15%	• Hierro 8%		
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.			
	Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g		
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g		
Colesterol	Menos de 300mg 300mg		
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg		
Carbohidrato Total	300g 375g		
Fibra Dietética	25g 30g		
Calorías por gramo:			
Grasa	9 • Carbohidrato	4 • Proteína	4