

Breakfast Quesadilla

4 Servings

Ingredients

½ cup shredded cheese

4 eggs

4 whole wheat flour tortillas (6-8 inches each)

Optional:

4 Tbs salsa, vegetables of your choice (canned, fresh, or frozen), beans (drained, rinsed)



Nutrition Information

Serving Size: 1 Quesadilla

Calories: 230

Total Fat: 10g

Saturated Fat: 3.5g

Protein: 12g

Sodium: 490mg

Carbohydrates: 21g

Added Sugar: 0g

Fiber: 0g

Instructions

1. Scramble eggs in a small pan over medium heat.
2. Put ¼ of the cheese and scrambled eggs on each tortilla.
3. Add any veggies or beans you'd like.
4. Heat 2 quesadillas at a time in microwave on high for 20-30 seconds or until cheese melts OR heat each quesadilla in a non-stick skillet for 3-4 min on medium heat.
5. Top with salsa (if using) and fold tortilla in half to serve.

Quesadilla para

Desayuno

4 Porciones

Ingredientes

½ taza de queso rallado

4 huevos

4 tortillas de harina integral (6-8 pulgadas cada una)



Optional: 4 cucharadas de salsa, vegetales de su preferencia (en lata, congelados o frescos), frijoles (enjuagados y escurridos)

Preparación

1. Bata los huevos en una sartén pequeña sobre fuego medio.
2. Coloque ¼ parte del queso y de los huevos sobre cada tortilla.
3. Agregue vegetales y frijoles si lo desea.
4. Caliente 2 quesadillas a la vez en el horno microondas a alto poder por 20-30 segundos o hasta que el queso derrita. O Caliente cada quesadilla en una sartén anti-adherente por 3-4 min sobre fuego medio.
5. Agregue salsa (si usa) y doble cada tortilla a la mitad. Sirva.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 Quesadilla

Calorías: 230

Grasa Total: 10g

Grasa Saturada: 3.5g

Proteína: 12g

Sodio: 490mg

Carbohidratos: 21g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 0g

