

Quesadilla

Rápida y fácil

Las quesadillas son una forma fácil de consumir la carne restante, frijoles y verduras. Simplemente agrega queso a tu tipo favorito de tortilla, envoltura o pita y caliéntala.

Ingredientes (elige de cada columna)

Cubierta:

- 1 Tortilla
- 1 Pan de pita
- 1 Wrap

1/2 taza de queso fácil de derretir, finamente rallado:

- Cheddar
- Suizo
- Americano
- Mozzarella
- Monterey Jack
- Muenster
- Oaxaca

Verduras cocidas o frescas, frijoles y/o carne:

- Pollo (cocido)
- Cerdo (cocido)
- Frijoles negros
- Maíz
- Kimchi
- Champiñones
- Cebollas
- Verduras verdes como espinacas, acelgas, col rizada

Ingrediente adicional:
Mantequilla



Para todas nuestras recetas rápidas y fáciles, visita NewEnglandDairy.com

Preparación

Aderezos opcionales:

- Aguacate
- Yogur Griego natural
- Salsa
- Sour cream
- Pico de gallo

1. Calienta una sartén grande en la estufa a fuego medio-bajo.
2. Derrite 1 cucharada de mantequilla y coloca una de las tortillas en la sartén.
3. Espolvorea la mitad del queso rallado de tu elección en la tortilla o envuélvela junto con verduras, frijoles o carne. Espolvorea el resto del queso sobre la mezcla de verduras y coloca una segunda tortilla o envoltura encima.
4. Asa hasta que el fondo se dore ligeramente y voltea para dorar la parte superior.
5. Una vez que ambos lados estén dorados y el queso se haya derretido, retira del fuego y sirve.
6. Si usas pan de pita, ábrelo con un cuchillo y rellénalo con la mezcla. Coloca en una sartén con mantequilla derretida y cocina hasta que se dore por ambos lados y el queso se derrita.