

Quesadillas con Peras

⌚ Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP # 2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ¼ de taza fruta, 1 onza de carne/alternativa de carne y equivalente, 1 onza de granos

NSLP: ¼ de taza fruta, 1 onza de carne/alternativa de carne y equivalente, 1 onza de granos

SFSP: ¼ de taza fruta, 1 onza de carne/alternativa de carne y equivalente, 1 onza de granos

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Tortillas de trigo integral	El equivalente de 1 onza son 28 gramos	12 de 8 pulgadas	El equivalente de 1 onza son 28 gramos	24 de 8 pulgadas
Queso tipo cheddar reducido en grasa, rallado	6 onzas	1½ tazas	12 onzas	3 tazas
Queso mozzarella parcialmente descremado y bajo en humedad, rallado	6 onzas	1½ tazas	12 onzas	3 tazas
Peras cortadas en cubitos, enlatadas y escurridas	2 libras	1 cuarto de galón + ½ taza	4 libras	2 cuartos de galón + 1 taza
Pimiento dulce rojo o verde, finamente picado	6 onzas	1 taza + 3 cucharadas	12 onzas	2 tazas + 6 cucharadas
Cebolla finamente picada (verde, roja o amarilla)		¼ de taza + 2 cucharadas		¾ de taza



continúa

Quesadillas con Peras, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 400° F. Cubra las bandejas para hornear planas con papel para hornear, o rocíe las bandejas para hornear planas con spray antiadherente. Para 12 porciones utilice 1 bandeja de tamaño completo o 2 bandejas de tamaño mediano. Para 24 porciones utilice 2 bandejas de tamaño completo o 4 bandejas de tamaño mediano.

2. Coloque las tortillas en una sola capa en forma de cuadrícula sobre una superficie de preparación y rocíe ligeramente un lado con spray antiadherente. Coloque las tortillas con el lado rociado hacia abajo en las bandejas preparadas.

3. En un tazón grande combine el queso cheddar, el queso mozzarella, las peras, el pimiento dulce picado y las cebollas finamente picadas. Revuelva hasta que la mezcla quede uniformemente mezclada. Utilizando una cuchara número 6, ponga ⅔ de taza de la mezcla de peras y queso en una mitad de cada tortilla, y unte para distribuir uniformemente sobre la mitad de la tortilla. Doble la otra mitad de cada tortilla hacia arriba y sobre el relleno. Reorganice las quesadillas en las bandejas para hornear, si es necesario, de modo que queden al menos a 3 pulgadas de distancia.

4. Hornee, sin tapar, en el horno precalentado a 400°F durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que el queso se haya derretido y la tortilla se tueste hasta que quede con un color dorado claro.
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

5. Retire del horno y deje reposar durante 10 minutos antes de transferir las quesadillas de las bandejas.
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.
Sirva 1 quesadilla por porción.

Porción			Rinde			Volumen			Nutrientes por Porción					
1 quesadilla			12 ó 24 porciones			12 ó 24 porciones			Calorías	250	Sodio	345 mg	Vitamina A	610 IU
									Grasa Total	8.9 g	Carbohidratos	31 g	Vitamina C	20 mg
									Grasa Saturada	4.3 g	Fibra Dietética	5 g	Hierro	0.3 mg
									Colesterol	18 mg	Proteínas	12 g	Calcio	281 mg