

# 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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Tortillas de trigo integral	El equivalente de 1 onza son 28 gramos	48 de 8 pulgadas	El equivalente de 1 onza son 28 gramos	96 de 8 pulgadas
Queso tipo cheddar reducido en grasa, rallado	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	3 libras	3 cuartos de galón
Queso mozzarella parcialmente descremado y bajo en humedad, rallado	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	3 libras	3 cuartos de galón
Peras cortadas en cubitos, enlatadas y escurridas	8 libras	1 galón + 2 tazas	16 libras	2 galones + 1 cuarto de galón
Pimiento dulce rojo o verde, finamente picado	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + ¾ de taza	3 libras	2 cuartos de galón + 1½ taza
Cebolla finamente picada (verde, roja o amarilla)		1½ tazas		3 tazas



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 48 porciones utilice 4 bandejas de tamaño completo, para 96 porciones utilice 8 bandeja de tamaño completo.
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 mezclado. Utilizando una cuchara número 6, ponga  $\frac{2}{3}$  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
1 quesadilla	48 ó 96 porciones	48 ó 96 porciones

Nutrientes por Porción					
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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.