

# Quesadilla de Pavo y Arándano Rojo

1 Porción Proporciona:

 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

CACFP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, equivalente a 1.5 onzas de granos

NSLP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, equivalente a 1.5 onzas de granos

SFSP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, equivalente a 1.5 onzas de granos

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Tortillas integrales de 8 pulgadas		12		24
Queso mozzarella, rallado	6 onzas	1½ tazas	12 onzas	3 tazas
Arándanos rojos secos		¾ de taza		1½ tazas
Pavo cocido, cortado en cubitos o rallado	1 libra 2 onzas		2 libras 4 onzas	
Hojas de espinaca fresca		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas



## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Forre una bandeja para hornear con papel para hornear y rocíe ligeramente con spray antiadherente.
2. Coloque las tortillas en una sola capa en la bandeja para hornear preparada. Utilizando una cuchara #30 porcione 2 cucharadas (½ onza) del queso mozzarella en una mitad de cada tortilla. Rocíe 1 cucharada de arándanos rojos secos sobre el queso en cada tortilla. Porcione 1½ onzas de pavo cortado en cubitos o rallado sobre el queso y arándanos en cada tortilla. Cubra cada tortilla con ¼ de taza de hojas de espinaca fresca. Doble la otra mitad de la tortilla sobre el relleno. Rocíe ligeramente la parte superior de las tortillas con spray antiadherente.
3. Hornee en el horno precalentado 350°F por aproximadamente 10 a 15 minutos hasta que el queso se derrita y la tortilla se dore ligeramente.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.

Sirva 1 quesadilla por persona.

Porción	Rinde	Volumen
1	12 porciones, aprox 1 quesadilla c/u 24 porciones, aprox 1 quesadilla c/u	N/A

Nutrientes por Porción			
Calorías	262	Sodio	290 mg
Grasa Total	8.4 g	Carbohidratos	26 g
Grasa Saturada	3.3 g	Fibra Dietética	4 g
Colesterol	41 mg	Proteínas	20 g
		Vitamina A	789 UI
		Vitamina C	2 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	183 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.