

Quesadillas de Verduras con Salsa de Yogur y Cilantro

1 Porción Proporciona:

 Tiempo para cocinar: 15 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

CACFP: equivalentes a 1.5 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 2 onzas de granos, ¼ de taza de verduras

NSLP: equivalentes a 1.5 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 2 onzas de granos, ¼ de taza de verduras adicionales

SFSP: equivalentes a 1.5 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 2 onzas de granos, ¼ de taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Tortillas integrales (6 pulgadas)		24		48
Queso Mozzarella, rallado	12 onzas	3 tazas	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Elote en grano	10 onzas	2 tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón
Pimiento dulce, finamente picado	8 onzas	2 tazas	1 libra	1 cuarto de galón
Frijoles, negros o pintos, escurridos	6 onzas	1 taza	12 onzas	2 tazas
Zanahoria, rallada	6 onzas	1 taza	12 onzas	2 tazas
Cilantro, picado		1 taza		2 tazas
Chile jalapeño, sin semillas, finamente picado (opcional)	3 onzas	½ taza	6 onzas	1 taza
Salsa de Yogur con Cilantro				
Yogur natural sin grasa		1 cuarto de galón		2 cuartos de galón
Cilantro, finamente picado		½ taza		1 taza
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas



continúa

Quesadillas de Verduras con Salsa de Yogur y Cilantro, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Forre una bandeja para hornear con papel para hornear y rocíe ligeramente con spray antiadherente.
2. En un tazón para mezclar grande combine el queso, el elote, los pimientos dulces, los frijoles, las zanahorias, el cilantro y el chile jalapeño (opcional).
3. Coloque las tortillas en una sola capa en la bandeja para hornear preparada. Utilizando una cuchara #6 sirva $\frac{2}{3}$ de taza del relleno en el centro de cada tortilla y unte hasta $\frac{1}{2}$ pulgada del borde de la tortilla. Coloque una segunda tortilla encima del relleno. Rocíe la parte superior de las tortillas ligeramente con spray antiadherente.
4. Hornee en el horno precalentado a 350°F por aproximadamente 10 a 15 minutos hasta que se derrita el queso y la tortilla se dore un poco.

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

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

Para la salsa:

1. En un tazón para mezclar mediano combine el yogur, el cilantro y la sal. Revuelva hasta que quede bien mezclado._

CCP: Mantenga para servicio frío a 41°F.

Sirva 1 quesadilla por persona junto con $\frac{1}{3}$ de taza de la salsa del yogur y cilantro.

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

Nutrientes por Porción					
Calorías	397	Sodio	699 mg	Vitamina A	2752 UI
Grasa Total	11 g	Carbohidratos	54 g	Vitamina C	25 mg
Grasa Saturada	5 g	Fibra Dietética	7 g	Hierro	3 mg
Colesterol	15 mg	Proteínas	17 g	Calcio	423 mg