

C. Quesadillas de Espinaca



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Raciones: 4

Tamaño de la ración: 1

Utensilios necesarios

- Colador
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén/hornilla eléctrica o sartén eléctrico
- Espátula
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Toallas de papel
- Plato

Ingredientes

- 1/2 libras de espinaca fresca
- 1 cucharada de agua
- 8 tortillas de harina integral de seis pulgadas
- 1/4 taza de salsa preparada, escurridos
- 1 taza de grasa reducida queso Monterey Jack rallado

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Coloque las espinacas en un colador en el fregadero y deje correr el agua sobre las hojas verdes. Escorra y seque ligeramente.
3. Pique la espinaca lavada.
4. Añada 1 cucharada de agua a una sartén y saltee las espinacas frescas rápidamente a fuego medio hasta que estén suaves. Deje que la espinaca se enfríe y a continuación, presione suavemente con una toalla de papel para eliminar el líquido adicional.
5. Coloque 4 tortillas sobre una superficie de trabajo. Extienda 1/8 taza de queso en cada tortilla. Luego cubra el queso con 1 cucharada de salsa, seguido de 1/4 taza de espinaca cocida.
6. Añada otra 1/8 taza de queso sobre la espinaca en cada tortilla.
7. Cubra con las tortillas restantes y presione firmemente. Cocine cada quesadilla en la sartén a fuego medio hasta que el queso se funda y las tortillas estén crujientes y doradas. Esto se llevará unos 4 minutos por cada lado. Use una espátula para voltear las quesadillas.
8. Transfiera las quesadillas a un plato. Corte cada quesadilla en cuartos antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño de Ración 1 Quesadilla
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 300 **Calorías de Grasa 30**

% Valor Diario*

Grasa Total 7g **11%**

Grasa Saturada 4g **20%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 15mg **5%**

Sodio 700mg **29%**

Carbohidrato Total 45g **15%**

Fibra Dietética 9g **36%**

Azúcares 2g

Proteína 18g

Vitamina A 330% • Vitamina C 80%

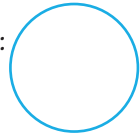
Calcio 60% • Hierro 35%

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías :	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g	
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Las espinacas tienen mucha de cuál vitamina? _____
2. Dibuja líneas para cortar esta quesadilla en cuatro partes: 
3. ¿Cuántos pedazos de la quesadilla mostrada arriba tomarían usted y otro miembro de la familia si estuvieran dividiendo la misma de manera equitativa? _____
4. Si toma dos secciones de 1/4 de una quesadilla, ¿qué fracción de toda la tortilla representa esto? _____
5. ¿Cuántos gramos (g) de proteínas hay en 1 quesadilla? _____ (Use la etiqueta de información nutricional para encontrar esta información).

www.jmgkids.us/LGEG

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar los productos; medir los ingredientes; esparcir el queso, la salsa y la espinaca en la tortilla y colocar otra tortilla encima