

Quesadillas de Atún

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 2 latas escurridas de **atún**, empacadas en agua
- 2 cucharadas de **mayonesa** "light"
- 8 **tortillas de maíz** (de 4 a 5 pulgadas)
- 1 taza de **queso** tipo "mozzarella", rallado

Preparación:

1. Mezcle el atún con mayonesa

Microondas:

2. Con una cuchara ponga la mezcla de atún dentro de cada tortilla.
3. Ponga encima queso y doble la tortilla por la mitad.
4. Ponga en el Microondas, en alto, por 60 segundos. Cambie el plato de posición a la mitad del tiempo que lleva de cocinarse.

Estufa:

2. Divida la mezcla para cuatro tortillas.
3. Ponga encima queso y cubra con otra tortilla.
4. Rocíe una sartén con aceite de cocina en spray, del que no se pega. Dore las quesadillas por ambos lados.
5. Corte por la mitad antes de servir.

Ideas Brillantes:

Sustituya el atún por pollo.

Nutrition Facts

Serving Size 2 quesadillas (150g)		Servings Per Container 4	
Amount Per Serving			
Calories	280	Calories from Fat	110
		% Daily Value*	
Total Fat	12g		18%
Saturated Fat	4g		20%
Trans Fat	--g		
Cholesterol	55mg		18%
Sodium	320mg		13%
Total Carbohydrate	14g		5%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	0g		
Protein	30g		
Vitamin A	6%	Vitamin C	0%
Calcium	20%	Iron	6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat	9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

4 porciones de 2 quesadillas por porción

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>