

# Eat Smart • Move More

## Quesadillas de Pollo

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 20 minutos



### Ingredientes

- 1 taza de muslos de pollo sin piel y deshuesados, cocidos y en tiras
- ¼ taza de pimiento, picado
- ¼ taza de cebolla, picada
- 2 cucharadas de salsa
- 4 tortillas integrales
- ½ taza de queso Monterey Jack reducido en grasa, en tiras

### Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 serving (116.49g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 55mg	<b>18%</b>
<b>Sodium</b> 360mg	<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 1g	
Includes g of Added Sugars	
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 117mg	<b>8%</b>
Iron 0mg	<b>2%</b>
Potassium 156mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Consejos Rápidos

- ▶ Sirva con frijoles negros y arroz para lograr un platillo completo.
- ▶ El pico de gallo es un moje similar a la salsa. Está elaborado con tomates frescos, cebolla, cilantro, jalapeños y jugo de lima. Agregue otros vegetales como el elote o rabanitos para cambiar el sabor.

### Follow us | Like us



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

### Preparación

- En un bol para mezclar, combinar el pollo, el pimiento, la cebolla y la salsa.
- Rociar una sartén con aerosol antiadherente para cocinar y calentar a fuego medio hasta que esté caliente.
- Colocar ¼ de la mezcla del pollo en la mitad de cada tortilla y cubrir con 1 cucharada de queso. Doblar las tortillas por la mitad, cubriendo el relleno.
- Colocar las tortillas en una fuente y dorar durante 2-4 minutos, aproximadamente. Dar vuelta las tortillas y dorar el otro lado.
- Cortar en trozos la tortilla doblada y servir tibia.

(Receta adaptada de: <https://www.tasteofhome.com/recipes>)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)