



# SWISS CHARD QUESADILLAS

**PREP TIME:** 10 minutes

**COOK TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 1 quesadilla

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- ½ medium white onion, finely chopped (1 cup)
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ cup water
- 5 cups Swiss chard, tough stems and ribs removed, leaves coarsely chopped
- 2 teaspoons fresh lime juice
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground pepper
- 1 cup Mexican blend cheese
- 8 corn tortillas



## PREPARATION

1. Heat oil in a large skillet over medium. Cook onion and garlic, stirring occasionally, until golden brown, 5-6 minutes. Add greens a handful at a time, letting wilt slightly before adding more. Pour in ¼ cup water and cook, tossing occasionally, until greens are tender, 5-6 minutes.
2. Add lime juice; season with salt and pepper. Transfer to a plate; let cool.
3. Place one tortilla on the skillet; add 2 tablespoons of cheese and a heaping tablespoon of the Swiss chard mix. Fold in half. Let quesadilla cook about 2-3 minutes on each side, until slightly browned. Repeat cooking process with remaining filling and tortillas.

## SOURCE

<https://www.bonappetit.com/recipe/grilled-greens-cheese-quesadillas>  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 1 quesadilla (86g)**

**Amount per serving**

**Calories 130**

% Daily Value\*

**Total Fat 7g 9%**

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 15mg 5%**

**Sodium 170mg 7%**

**Total Carbohydrate 14g 5%**

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 5g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 115mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 132mg 2%

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



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# QUESADILLAS DE ACELGAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 quesadilla

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 20 minutos

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca mediana, finamente picada (1 taza)
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ taza de agua
- 5 tazas de acelga, remueva las nervaduras y tallos duros, picada
- 2 cucharaditas de jugo de limón verde, fresco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 taza de queso de mezcla mexicano
- 8 tortillas de maíz

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Cocine la cebolla el ajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados, de 5 a 6 minutos. Agregue las verduras un puñado a la vez, dejando que se cosan ligeramente antes de agregar más. Vierta ¼ de taza de agua y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos, de 5 a 6 minutos.
2. Agregue jugo de limón verde; condimentar con sal y pimienta. Transferir a un plato; dejar enfriar.
3. Coloque una tortilla en la sartén; agregue 2 cucharadas de queso y una cucharada amontonada de la mezcla de acelgas. Doble a la mitad. Deje que la quesadilla se cocine unos 2-3 minutos por cada lado, hasta que se dore un poco. Repita el proceso de cocción con el relleno restante y las tortillas.

## FUENTE

<https://www.bonappetit.com/recipe/grilled-greens-cheese-quesadillas>  
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 1 quesadilla (86g)**

**Amount per serving**  
**Calories 130**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 115mg	<b>8%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 132mg	<b>2%</b>

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



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev5/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés