



BREAKFAST QUESADILLAS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 quesadilla

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 8 eggs
- 1 (14.5-ounce) can no salt added diced tomatoes, drained
- ½ cup chopped cilantro
- ½ teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon olive oil or butter
- 6 (8 inch) whole wheat tortillas
- 6 ounces sharp cheddar cheese, grated (about 1.5 cups)



PREPARATION

1. In a medium bowl, whisk together eggs, drained tomatoes, cilantro, and pepper.
2. Heat oil in a large non-stick pan over medium heat. Pour in egg mixture. As eggs begin to set, gently pull the eggs across the pan with a spatula, forming large soft curds.
3. Continue cooking, pulling, lifting and folding eggs until thickened and no visible liquid egg remains. Transfer cooked eggs to a large mixing bowl.
4. Wipe skillet clean and return to medium heat.
5. Place one tortilla on the pan. Sprinkle 2 tablespoons of cheese over half the surface of the tortilla. Spoon ½ cup of the egg over the area with the cheese, then sprinkle two more tablespoons cheese on top of the egg mixture. Fold tortilla over pressing together with the back of a spatula, and cook over medium heat for 1-2 minutes on each side or until cheese is melted and each side is brown.
6. Repeat with the rest of the ingredients. Cut each quesadilla in half and serve warm with avocado and your favorite salsa.

SOURCE

readyseteat.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 quesadilla
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 280mg	93%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 20g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 306mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 239mg	6%

*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 12/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



QUESADILLAS DE DESAYUNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 quesadilla

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 1 lata (14.5 oz.) de tomates cortados en cubitos, escurridos
- ½ taza de cilantro picado
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva o mantequilla
- 6 tortillas (8 pulgadas) de harina integral
- 6 onzas de queso cheddar, rayado (aproximadamente 1.5 tazas)



PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle los huevos, los tomates escurridos, el cilantro y la pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Vierta la mezcla de huevo. Cuando los huevos comiencen a asentarse, mueva suavemente los huevos a través de la sartén con una espátula, formando cuajadas grandes y suaves.
3. Continúe cocinando y moviendo los huevos hasta que se espese y no quede ningún huevo líquido visible. Transfiera los huevos cocidos a un tazón grande.
4. Limpie la sartén y vuelva a calentar a fuego medio.
5. Coloque una tortilla en la sartén. Espolvoree 2 cucharadas de queso sobre la mitad de la superficie de la tortilla. Coloque ½ taza del huevo sobre el área con el queso, luego espolvoree dos cucharadas más de queso encima de la mezcla del huevo. Doble la tortilla y presione con la parte posterior de una espátula, y cocine a fuego medio durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que el queso se derrita y cada lado esté dorado.
6. Repita con el resto de los ingredientes. Corte cada quesadilla por la mitad y sirva caliente con aguacate y su salsa favorita.

FUENTE

readyseteat.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 12/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 quesadilla

Amount per serving

Calories 340

% Daily Value*

Total Fat 16g 21%

Saturated Fat 8g 40%

Trans Fat 0g

Cholesterol 280mg 93%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 20g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 306mg 25%

Iron 3mg 15%

Potassium 239mg 6%

*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.