

Kids a Cookin'



Quesadilla con Huevos

¡Tortilla con huevos y queso!

Ingredientes:

- ½ taza de queso Cheddar o Cojack, dividido
- 2 huevos, revueltos
- 4 tortillas de harina (6 a 8 pulgadas)
- 4 cucharadas de salsa, opcional



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Ponga 2 cucharadas de queso y ¼ de los huevos revueltos en cada tortilla.
2. Caliente 2 quesadillas al mismo tiempo en el microondas a temperatura alta de 30 a 45 segundos o hasta que el queso se derrita.
3. Coloque la salsa encima y doble la tortilla a la mitad para servirla.



Consejos Útiles: Los niños pueden hacer las quesadillas tan sencillas como ellos quieran o pueden agregarle otros ingredientes como: los pimientos, los tomates, los hongos o las cebollas. Las quesadillas son un buen desayuno o almuerzo que es fácil y rápido de hacer. En lugar de usar un microondas, se puede calentar las tortillas en un sartén o una plancha hasta que el queso se derrita.

Busque la receta de Cocinando con los Niños #16 para los Huevos Revueltos y la #12 para la Salsa del Mercado de los Granjeros para ayudarle a hacer la Quesadilla con Huevos.



Consejos de Seguridad: El queso derretido estará caliente, así es que espere un minuto antes de comérselo. Use un cuchillo o cortador de pizza para cortar la quesadilla en pedazos antes de servirla.

Quesadilla con Huevos

Cheesy tortilla with eggs!

Ingredients:

- ½ cup grated Cheddar or Cojack cheese, divided
- 2 eggs, scrambled
- 4 flour tortillas (6- to 8-inch size)
- 4 tablespoons salsa, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Put 2 tablespoons cheese and ¼ of the scrambled eggs on each tortilla.
2. Heat 2 quesadillas at a time in microwave on high for 30 to 45 seconds or until cheese melts.
3. Top with salsa and fold tortilla in half to serve.



Helpful Hints: Kids can make these as plain as they like or can add ingredients such as peppers, tomatoes, mushrooms or onions. Quesadillas make a great breakfast or lunch that's easy and quick. Instead of using a microwave, you can heat the tortillas on a skillet or griddle until the cheese melts.

Look for Kids a Cookin' recipe # 16 Scrambled Eggs and #12 Farmers' Market Salsa to help in making Quesadilla con Huevos.



Safety Tips: The melted cheese is hot, so wait a minute before eating. Use a knife or pizza wheel to cut the quesadilla into wedges for serving.

| Cantidad Por Porción | |
|-------------------------------|-----------------|
| Calorías | 210 |
| Calorías de Grasa | 90 |
| | % Valor Diario* |
| Grasa Total 10g | 15% |
| • Grasa Saturada 4.5g | 22% |
| Colesterol 140mg | 46% |
| Sodio 350mg | 14% |
| Carbohidrato Total 19g | 6% |
| • Fibra Dietética 1g | 5% |
| • Azúcares 1g | |
| Proteína 10g | |
| Vitamina A 8% | • Vitamina C 4% |
| Calcio 15% | • Hierro 10% |

*Los porcentajes de Valores 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 | < 65g | 80g |
| • Grasa Saturada | < 20g | 25g |
| Colesterol | < 300mg | 300mg |
| Sodio | < 2,400mg | 2,400mg |
| Carbohidrato Total | 300g | 375g |
| • Fibra Dietética | 25g | 30g |

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

| Amount Per Serving | |
|-------------------------------|----------------|
| Calories | 210 |
| Calories from Fat | 90 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 10g | 15% |
| Saturated Fat 4.5g | 22% |
| Cholesterol 140mg | 46% |
| Sodium 350mg | 14% |
| Total Carbohydrate 19g | 6% |
| Dietary Fiber 1g | 5% |
| Sugars 1g | |
| Protein 10g | |
| Vitamin A 8% | • Vitamin C 4% |
| Calcium 15% | • Iron 10% |

*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 | 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | 25g | 30g |

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- cucharas de medidas
- sartén
- cuchara
- espátula
- cuchillo
- cortador de pizza

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Quesadilla con Huevos
- 100% jugo de frutas
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Measuring spoons
- Skillet
- Spoon
- Spatula
- Knife
- Pizza wheel

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Quesadilla con Huevos
- 100% fruit juice
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.