Quesadilla de Vegetales

Meal Components: Vegetable - Starchy, Grains, Meat / Meat Alternate

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Tortillas integral, 6”, suaves (por lo menos de 0.9 oz)		50 tortillas		100 tortillas	**1.** Para 50 porciones, forre 3 bandejas para hornear (18” x 26” x 1”) con papel para hornear. Ponga de 8 a 9 tortillas lado a lado en cada bandeja (use un total de 25 tortillas). Para 100 porciones, forre 5 bandejas para hornear (18" x 25" x 1") con papel
*Pimientos verdes frescos, picados	1 lb 4 oz	3 3/4 tzas 2 Cdas	2 lbs 8 oz	1 cuarto gl 3 3/4 tzas	**2.** Combine los pimientos, cebollas, frijoles negros y el maíz. Caliente a fuego medio por 5 minutos.
*Cebollas frescas, picadas	15 oz	2 1/2 tzas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 1 tza	
Frijoles negros en lata, escurridos	1 lb 15 oz	1 cuarto gl 3 tzas (1/2 lata No. 10)	3 lbs 14 oz	3 cuarto gl 2 tzas (1 lata No. 10)	
Maíz enlatado, conservado en líquido ??en grano entero, escurridos	2 lbs 1 oz	2 cuarto gl 3 tzas (1/2 lata No. 10)	4 lbs 2 oz	1 gl 1 1/2 cuarto gl (1 lata No. 10)	
*Tomates frescos, cortados en	15 oz	2 3/4 tzas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tzas	**3.** Agregue los tomates a la mezcla de vegetales

Chile en polvo		2 Cdas		1/4 tza	**4.** Agregue el chile en polvo, comino, cebolla en polvo y pimentón (paprika) a la mezcla de vegetales.
Comino molido		2 Cdas		1/4 tza	
Cebolla en polvo		1 Cda 1 cdta		2 Cdas 2 cdtas	
Pimentón - Paprika		1 Cda 1 cdta		2 Cdas 2 cdtas	
Queso Monterey Jack, bajo en grasa, rallado	1 lb 9 oz 1	1 qt 2 1/4 cups	3 lbs 2 oz	3 cuarto gl 1/2 tza	**5.** Espolvoree cada tortilla con ¼ taza de Queso Monterey Jack. **6.** Ponga 1 taza de la mezcla de vegetales en cada tortilla.
Queso cheddar bajo en grasa, rallado	lb 9 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tzas	3 lbs 2 oz	3 cuarto gl 1/2 tza	**7.** Espolvoree cada tortilla con ¼ taza de queso Cheddar. **8.** Ponga las tortillas restantes encima, presionándolas gentilmente. Rocíe las tortillas con aceite antiadherente en aerosol para ayudar a que doren. **9.** Hornéelas hasta que se doren por encima: En horno convencional: 400°F por 10 minutos. En horno de convección: 375°F por 7 minutos. **10.** Deje que la quesadilla repose por 5 minutos. **11.** Corte cada quesadilla por mitad y sírvala.

Notas
Comentarios: *Vea Guía de Mercado.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**50 Porciones**	**50 Porciones**
pimiento verde	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz
cebollas maduras	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz
Tomates	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción provee 1 ¼ oz equivalente a un alternativo de carne, 1/8 taza de vegetales y 1 porción de granos/pan	**50 Porciones:** 50 porciones 50 mitades de Quesadillas **100 Porciones:** 100 porciones 100 mitades de Quesadillas	**50 Porciones:** 2 gl 1 1/3 cuartos gl (relleno); 3 bandejas para hornear **100 Porciones:** 4 gl 2 2/3 cuartos gl (relleno); 5 bandejas para de hornear

Nutrients Per Serving					
Calorías	249	Grasa saturada	4 g	Hierro	2 mg
Proteinas	13 g	Colesterol	17 mg	Calcio	282 mg
Carbohydrate	26 g	Vitamina A	435 IU	Sodio	459 mg
Grasa total	8 g	Vitamina C	12 mg	Fibra dietetica	3 g