

Quesadillas con plátano y mantequilla de maní

Chef Lauren Klatsky • Boston, Massachusetts

Rinde 4 porciones, 1 quesadilla doblada por porción • Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: 1.5 minutos

Ingredientes

3 plátanos maduros
3 cucharadas de mantequilla cremosa de maní o cacahuete
1 ½ cucharadita de miel
¼ cucharadita de canela molida
4 tortillas (8 pulgadas) de harina de trigo integral
Aceite en aerosol

Utensilios

Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Espátula de goma • Sartén grande • Tazón pequeño

Preparación

- ✋ = ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la “manito que ayuda!”
- ✋ 1. Pele y corte los plátanos en rodajas de ¼ de pulgada.
 - ✋ 2. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.
 - ✋ 3. Coloque las tortillas en una superficie plana. Esparza 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní sobre la mitad de cada una.
 - ✋ 4. Reparta las rodajas de plátano en partes iguales sobre la mitad de las tortillas. Acomódelas en una sola capa sobre la mezcla de mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad.
 5. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol. Caliente a temperatura media alta.
 6. Coloque las tortillas dobladas en la sartén. Cocine de 1 a 2 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

Sugerencias de la chef

- Para darle un mejor sabor, puede añadir 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa a la mezcla de mantequilla de maní en el paso 2. Deje que el queso se ponga a temperatura ambiente antes de agregarlo.
- Para servir como postre, le puede añadir salsa de chocolate. O esparcir unas pocas chispas de chocolate dentro de la quesadilla mientras se cocinan.

Nutrition Facts

Serving Size 1 folded quesadilla (163g)
Servings per Recipe 4

Amount Per Serving

Calories 290 Calories from Fat 80

% Daily Value*

Total Fat 8g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 340mg 14%

Total Carbohydrate 50g 17%

Dietary Fiber 6g 24%

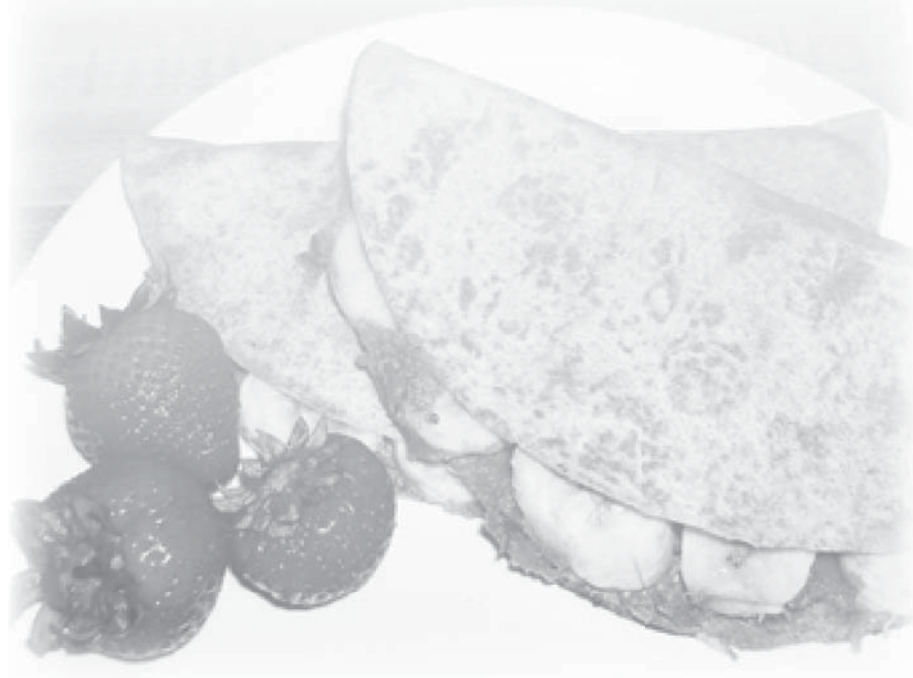
Sugars 17g

Protein 8g

Vitamin A 2% • Vitamin C 15%

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.



¡Haga que la comida sea divertida! – Quesadillas con plátano y mantequilla de maní

Trucos fáciles y rápidos para hacer que la comida sea divertida para los niños.



Sírvalos abiertos, haciendo un diseño o una cara con la fruta.

Consejo y Trucos:

En lugar de plátano, use rodajas de manzana, dátiles, duraznos u otra fruta favorita.

Consejo y Trucos:

Si tiene que evitar el maní, use otra manteca de frutos secos.

Pruebe frutas diferentes para cambiar los sabores y texturas.



Sírvalos como “sushi” de plátano o reguiletes. Corte la fruta o déjela en trozos más grandes para cambiar el diseño y la textura.

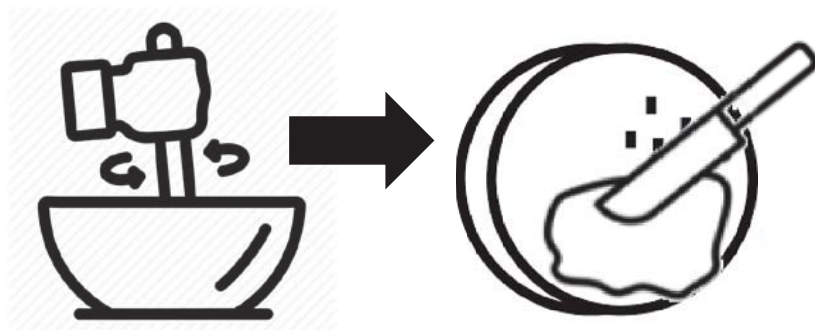
Consejo y Trucos:

¿No tiene tortillas? Puede usar pan también. Se puede enrollar o aplastar como una tortilla.

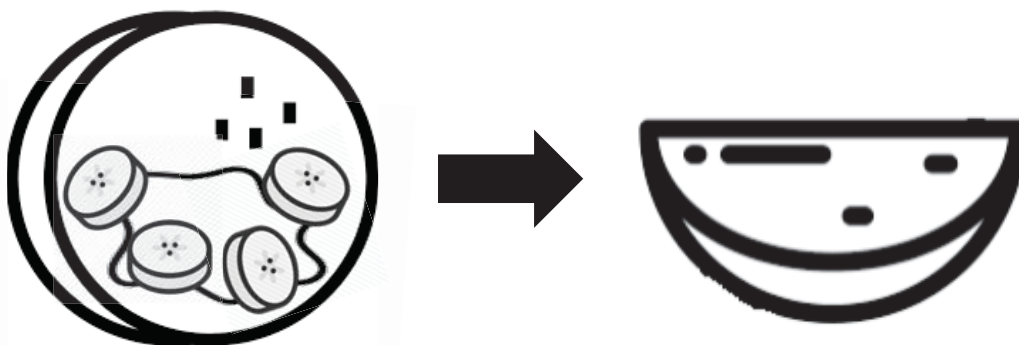
Receta de seguimiento – Quesadillas con plátano y mantequilla de maní



Pelar y cortar el plátano



Prepara la mezcla de mantequilla de maní y úntala sobre la tortilla



Cubra con rodajas de plátano y doble la tortilla por la mitad



Cocine en una sartén, 1-2 minutos por cada lado