Oven Baked Quesadillas

Ingredients

- 2 corn tortillas
- ¼ avocado, mashed
- ½ medium bell pepper, diced
- ¼ cup shredded Cheddar cheese
- ¼ cup salsa
- 1 dash Hot sauce to taste

Directions

1. Lay tortillas on the work surface. Spread half of each tortilla with avocado. Top with peppers slices and Cheddar. Fold in half. Transfer to a foil-lined toaster-oven pan. Set in toaster oven and toast until the cheese is melted, about 10 minutes.
2. Cut in half and serve with salsa and hot sauce if desired.

Source: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Quesadillas Al Horno

Ingredientes

- 2 tortillas de maiz
- ¼ de aguacate, triturado
- ½ pimiento morrón mediano, cortado en cubitos
- ¼ de taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de salsa
- 1 chorrito de salsa picante al gusto

Instrucciones

1. Coloque las tortillas sobre la superficie de trabajo. Unta la mitad de cada tortilla con aguacate. Cubra con rodajas de pimiento y queso cheddar. Doblar por la mitad. Transfiera a una fuente para horno tostadora forrada con papel de aluminio. Coloque en el horno tostador y tueste hasta que el queso se derrita, aproximadamente 10 minutos.
2. Córtelo por la mitad y sirva con salsa y salsa picante si lo desea.

Fuente: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES