SOURCE:KIDSWITHFOODALLERGIES.ORG

VEGGIE QUESADILLA

INGREDIENTS:

- Whole wheat tortillas
- Shredded cheese (use dairy-free cheese if needed)
- 1/4 cup chopped bell peppers
- 1/4 cup corn kernels (fresh or frozen)
- 1/4 cup chopped spinach or kale

INSTRUCTIONS:

1. Place a tortilla on a skillet over medium heat.
2. Sprinkle cheese, bell peppers, corn, and spinach over one half of the tortilla.
3. Fold the tortilla in half and cook for 2-3 minutes on each side until golden brown and crispy.
4. Serve with a side of salsa or guacamole.

Allergy Notes: Make sure to use dairy-free cheese if there is a dairy allergy. Check that the tortillas don't contain any allergens like soy or gluten if needed.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

SOURCE:KIDSWITHFOODALLERGIES.ORG

QUESADILLA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- Tortillas de trigo integral
- Queso rallado (use queso sin lácteos si es necesario)
- 1/4 taza de pimientos morrones picados
- 1/4 taza de granos de maíz (frescos o congelados)
- 1/4 taza de espinaca o col rizada picada

INSTRUCCIONES:

1. Coloca una tortilla en una sartén a fuego medio.
2. Espolvorea queso, pimientos, maíz y espinacas sobre la mitad de la tortilla.
3. Dobla la tortilla por la mitad y cocina durante 2-3 minutos por cada lado hasta que esté dorada y crujiente.
4. Sirve con una guarnición de salsa o guacamole.

Notas de alergia: Asegúrese de usar queso sin lácteos si hay alergia a los lácteos. Verifica que las tortillas no contengan alérgenos como la soya o el gluten si es necesario.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES