

# QUESADILLAS DE PERA



## INGREDIENTES:

- 4 onzas de queso cheddar fuerte, rallado
- 4 tortillas de trigo integral
- 1 pera, sin corazón y en cubitos
- Aceite en aerosol antiadherente

## INSTRUCCIONES:

1. Cubra una bandeja con aceite en aerosol y colóquelo a fuego medio-bajo.
2. Agregue una tortilla a la sartén.
3. Espolvoree  $\frac{1}{4}$  de queso sobre la tortilla. Coloque los trozos de pera sobre el queso y espolvoree el resto del queso sobre las peras. Cubra con la segunda tortilla y cocine a fuego medio hasta que el queso comience a derretirse, aproximadamente 3 minutos. Voltea y cocina unos 3 minutos más.
4. Transfiera a una tabla de cortar y deje reposar 2 minutos antes de cortar en las cuñas. Repita los pasos para hacer más.
5. ¡Sirve y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Adaptado de foodhero.org*

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).

# QUESADILLAS DE PERA



## INGREDIENTES:

- 4 onzas de queso cheddar fuerte, rallado
- 4 tortillas de trigo integral
- 1 pera, sin corazón y en cubitos
- Aceite en aerosol antiadherente

## INSTRUCCIONES:

1. Cubra una bandeja con aceite en aerosol y colóquelo a fuego medio-bajo.
2. Agregue una tortilla a la sartén.
3. Espolvoree  $\frac{1}{4}$  de queso sobre la tortilla. Coloque los trozos de pera sobre el queso y espolvoree el resto del queso sobre las peras. Cubra con la segunda tortilla y cocine a fuego medio hasta que el queso comience a derretirse, aproximadamente 3 minutos. Voltea y cocina unos 3 minutos más.
4. Transfiera a una tabla de cortar y deje reposar 2 minutos antes de cortar en las cuñas. Repita los pasos para hacer más.
5. ¡Sirve y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Adaptado de foodhero.org*

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com).