

ASPARAGUS AND CHEESE QUESADILLA



Servings

2 quesadilla's



Cook time

20 Minutes



Calories

370 each

Ingredients:

- 1 bunch of fresh asparagus
- 2 flour or corn tortillas
- 1 cup shredded cheese
- 1 tbsp olive oil or butter
- Salt and pepper to taste

Steps for Cooking:

1

Prepare the Asparagus: Wash and trim the tough ends off the asparagus. Cut the asparagus into small pieces (about 1-2 inches long).

2

Cook the Asparagus: In a skillet, heat the olive oil or butter over medium heat. Add the chopped asparagus and sauté for about 3-5 minutes until tender but still crisp. Season with salt and pepper to taste. Remove from heat and set aside.

3

Assemble the Quesadilla: On one tortilla, sprinkle half of the shredded cheese evenly. Add the sautéed asparagus on top of the cheese, then sprinkle the remaining cheese over the asparagus. Top with the second tortilla.

4

Cook the Quesadilla: In the same skillet, add a little more oil or butter if needed. Place the quesadilla in the skillet over medium heat. Cook for about 3-4 minutes until the bottom is golden brown and the cheese starts to melt. Carefully flip the quesadilla using a spatula and cook the other side for another 3-4 minutes until golden and the cheese is fully melted.

5

Serve: Remove from the skillet and let it cool for a minute. Cut into wedges and serve with salsa or sour cream if desired.

QUESADILLA DE ESPÁRRAGOS



Porciones

2 Quesadillas



Hora de cocinar

20 Minutos



Calorías

370 calorías

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos frescos
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 2 tortillas de harina o maíz
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso rallado

Preparación:

1 Prepare los espárragos: lave y recorte las puntas duras de los espárragos. Corta los espárragos en trozos pequeños (de aproximadamente 1 a 2 pulgadas de largo).

Cocinar los Espárragos: En una sartén, calentar el aceite de oliva o mantequilla a fuego medio.

2 Agregue los espárragos picados y saltee durante unos 3-5 minutos hasta que estén tiernos pero aún crujientes. Sazone con sal y pimienta al gusto. Retirar del fuego y reservar.

3 Armar la quesadilla: En una tortilla, espolvorear uniformemente la mitad del queso rallado. Agrega los espárragos salteados encima del queso y luego espolvorea el queso restante sobre los espárragos. Cubra con la segunda tortilla.

4 Cocinar la Quesadilla: En la misma sartén, agrega un poco más de aceite o mantequilla si es necesario. Coloca la quesadilla en la sartén a fuego medio. Cocine durante unos 3-4 minutos hasta que el fondo esté dorado y el queso comience a derretirse. Voltee con cuidado la quesadilla con una espátula y cocine el otro lado durante otros 3-4 minutos hasta que esté dorada y el queso esté completamente derretido.

5 Servir: Retirar de la sartén y dejar enfriar por un minuto. Córtalo en gajos y sirva con salsa o crema agria si lo desea.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES