CHEESY QUESADILLA

Servings	Cook time	Calories
2 servings	10 minutes	260 calories

Ingredients:

- Flour or corn tortillas (2 per quesadilla)
- 1 cup shredded cheddar cheese

Steps for Cooking:

1. Heat the Pan: Preheat a skillet or frying pan over medium heat. You can lightly coat it with olive oil or cooking spray.
2. Assemble the Quesadilla: Place one tortilla in the skillet. Sprinkle half of the cheese evenly over the tortilla. If using, add any vegetables or protein on top of the cheese.
3. Top with Second Tortilla: Place the second tortilla on top of the cheese and press down gently.
4. Cook: Cook for about 2-3 minutes, or until the bottom tortilla is golden brown and the cheese begins to melt. Carefully flip the quesadilla using a spatula.
5. Finish Cooking: Cook the other side for another 2-3 minutes until it's golden and the cheese is fully melted.
6. Slice and Serve: Remove the quesadilla from the skillet and let it cool for a minute. Cut into wedges and serve warm with salsa, guacamole, or sour cream

QUESADILLA DE QUESO

Porciones	Hora de cocinar	Calorías
2 porciones	10 Minutos	260 calorías

Ingredientes:

- Tortillas de harina o maíz (2 por quesadilla)
- 1 taza de queso cheddar rallado

Preparación:

1. Calentar la sartén: Precalienta una sartén o freidora a fuego medio. Puedes cubrirlo ligeramente con aceite de oliva o aceite en aerosol.
2. Armar la Quesadilla: Coloca una tortilla en la sartén. Espolvorea la mitad del queso uniformemente sobre la tortilla. Si lo usa, agregue vegetales o proteínas encima del queso.
3. Cubra con la segunda tortilla: Coloque la segunda tortilla encima del queso y presione suavemente.
4. Cocinar: Cocine durante unos 2-3 minutos, o hasta que la tortilla inferior esté dorada y el queso comience a derretirse. Voltee con cuidado la quesadilla con una espátula.
5. Terminar de cocinar: Cocine el otro lado durante otros 2-3 minutos hasta que esté dorado y el queso esté completamente derretido.
6. Cortar y servir: Retira la quesadilla de la sartén y déjala enfriar por un minuto. Córtalo en gajos y sírvalo caliente con salsa, guacamole o crema agria.