

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: María de Jesús
Venegas Castro**

Nombre del trabajo: Trabajo

Materia: Epidemiología

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: "A"

Quesadillas de huitlacoche

Nombre científico: Ustilago maydis

Contenido nutricional

El huitlacoche, además de un exquisito sabor, contiene ácidos grasos esenciales (Omega 3 y Omega 6), es rico en aminoácidos, aporta fibra y es bajo en grasas, contiene fósforo, vitamina C, varios minerales y sustancias con propiedades antitumorales.

Ingredientes:

- Masa de maiz
- Huitlacoche
- Tomate
- Quesillo
- Cebolla
- Chile
- Ajo

Pasos

Primero se picó el huitlacoche, cebolla, chile, ajo, y tomate. Luego se puso a freír con un poquito de aceite y con los tres ingredientes más a fuego medio, estuvo en revisión durante la cocción y se tuvo en moviendo esta mezcla para que no se quemara. Se hicieron las tortillas con una prensa, en lo que se cocía el huitlacoche. 20 minutos después se empezaron a hacer las quesadillas, se puso quesillo en las tortillas y un poco de huitlacoche. Se esperó de 7 a 10 minutos para que la quesadilla estuviera lista.

Quesadillas de flor de calabaza

Nombre científico: Cucurbita

Contenido nutricional

La flor de calabaza nos aporta vitaminas A, C, riboflavina, niacina y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio (35). Los pétalos de las flores amarillas son generalmente una fuente muy buena de vitamina A (1).

Ingredientes

- Flor de calabaza
- Elotes
- Chile
- Quesillo
- Masa de maíz
- Cebolla
- Ajo

Pasos

Se picó la flor de calabaza, al igual que el chile, la cebolla y el ajo. Después se puso a cocer los tres ingredientes a modo de que llegara a su punto de cocción, agregándole también elotes, esto llevo de 15 a 20 minutos. Al mismo tiempo se hicieron las tortillas de masa con una prensa. Después de esto ya se empezaron a hacer las quesadillas, a la tortilla se le añadió quesillo y un poco de flor de calabaza. Se esperó de 7 a 10 minutos

Quesadilla de Champiñón

Nombre científico: Agaricus bisporus

Contenido nutricional

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco. Fibra, potasio, fósforo, selenio, hierro, niacina y riboflavina. El champiñón aporta poca energía. Después del agua, su principal componente son los hidratos de carbono.

Ingredientes

- Champiñón
- Cebolla
- Quesillo
- Masa
- Tomate

Pasos

Primero se picó el champiñón al igual que el tomate y la cebolla, después ya picado se puso a cocer con un poquito de aceite estos tres ingredientes, se esperó 20 minutos para que la mezcla estuviera lista. Se hicieron las tortillas de masa con una prensa, de tamaño regular. Después de esto se empezaron a hacer las quesadillas añadiéndole un poco de quesillo y un poco de champiñones. Se esperó de 7 a 10 minutos para cocerse por completo y listo para comer acompañada de una deliciosa salsa de tomate rojo.