



# QUESADILLA DE HUITLACOCHÉ

## INGREDIENTES:

- 500 gr de Huitlacoche
- 1/2 taza de Cebolla picadita
- Ajo triturado al gusto
- Epazote al gusto
- 1 taza de elote
- Tortillas
- Queso

## PROCEDIMIENTO:

Sazonar la cebolla e ir agregando poco a poco los ingredientes, como el huitlacoche. Y Armar las quesadillas con el queso de tu preferencia.

En cada 100 gr  
encuentras:

**Solo 40 kcal**

**0.45 gr de grasa**

**7.9 gr de carbohidratos**

**3.4 gr de proteínas**

**4.4 gr de fibra**

El huitlacoche, además de un esquisito sabor, contiene ácidos grasos esenciales (Omega 3 y 6) es rico en aminoácidos, aporta fibra y es bajo en grasas, contiene fósforo, Vitamina C y Varios minerales



# QUESADILLA DE FLOR DE CALABAZA

## INGREDIENTES:

- Tortillas de maíz
- Flores de calabaza
- Aceite vegetal
- Queso Oaxaca o cualquier otro queso
- Cebolla blanca
- Ajo
- Chile serrano pequeño opcional
- Sal y chile al gusto
- Hojas de Epazote

## PROCEDIMIENTO:

- 1 Limpiar y desinfectar la flor de calabaza, quítale el pistilo. Solo quédate con la flor. Con cuidado para que no pierda forma
- 2 Sofreír un poco de cebolla morada, agregar la calabaza picada en cubos y sazonar con sal, pimienta y un poco de ajo en polvo. Agrega la flor de calabaza , íntegra todo y retira del fuego.
- 3 Arma tus quesadillas con queso manchego

La flor de calabaza es un alimento muy recomendable. Gracias a sus diversos nutrientes, aporta muchos beneficios a nuestro organismo

- Constituyen una fuente considerable de vitaminas A, C, B1, B2, B3 y B9.
- Contiene múltiples sustancias que actúan como antioxidantes en nuestro organismo, como por ejemplo diversos tipos de carotenoides
- Son especialmente ricas en calcio.
- También aportan importantes cantidades de otros minerales: hierro, fósforo, potasio, magnesio, etc.
- Es un alimento que no contiene apenas grasas saturadas.
- También es muy bajo en colesterol.



# QUESADILLA DE CHAMPIÑÓN

## INGREDIENTES:

- 1/2 kilos de champiñón
- 2 ramas de epazote
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebollas
- 1/2 kilos de queso oaxaca, o manchego
- pimientas, al gusto
- oréganos, al gusto
- sal, al gusto
- Tortillas

Por cada 100 gr de champiñón:

22 kcal

Aportan proteínas 1. 8 gr

Carbohidratos 4 gr

Fibra 2.5 gr

Grasas 0, 3 gr

vitaminas como la B1, B2 y la D y

minerales como el selenio, el cobre y el potasio.

## PROCEDIMIENTO:

- Lava los champiñones y el epazote, desinfecta éste último. Después pica finamente ambos y apártalos.
- Pica también de manera muy fina el ajo y la cebolla. Después en una sartén con aceite, sazónalos junto con los champiñones y el epazote.
- Tapa y deja que se evapore el agua de los champiñones, agrega un poco de orégano. Aparta el guisado.
- Deshebra el queso oaxaca
- Arma tus quesadillas con el queso de preferencia y el guisado.