

HUITLACOCHÉ



Ingredientes:

- ✓ 2 charolas de huitlacoche
- ✓ 3 pzas. de tomate
- ✓ 1 pza. de ajo
- ✓ 1 pza. de cebolla
- ✓ 1 pza. de chile jalapeño
- ✓ Aceite
- ✓ Quesillo
- ✓ Tortilla de maíz

Nombre científico: Ustilago maydis

Descripción 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.

CANTIDAD	CALORIAS	GRASA	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS
100 gramos	40 kcal	0,44 g	7,88 g	3,38 g

Preparación:

Paso 1: Empezamos a lavar muy bien el huitlacoche para posteriormente quitarle detenidamente la parte dura del huitlacoche, después se picó cada pieza en partes diminutas.

Paso 2: A continuación, se puso a picar los ingredientes como la cebolla, el tomate, el ajo y el chile jalapeño.

Paso 3: Anteriormente se colocó en la sartén un poco de aceite para sazonar todos condimentos con el huitlacoche.

Paso 4: Luego de que las tortillas estaban hechas se inició con el relleno del quesillo.

Paso 5: Por último, se calentó en el microondas las quesadillas para degustar y listo!!!!

FLOR DE CALABAZA



Ingredientes:

- ✓ Flor de calabaza
- ✓ 3 pzas. de tomate
- ✓ 1 pza. de ajo
- ✓ 1 pza. de cebolla
- ✓ 1 pza. de chile jalapeño
- ✓ Aceite
- ✓ Quesillo
- ✓ Tortilla de maíz

Nombre científico: Cucurbita

Descripción 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.

CANTIDAD	CALORIAS	GRASA	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS
100 gramos	15 kcal	0,07 g	3,28 g	1,03 g

Preparación:

Paso 1: Empezamos a lavar y desinfectar la flor de calabaza para posteriormente quitarle los tallos que no se comen.

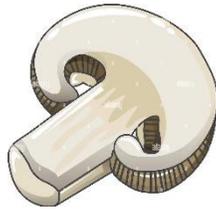
Paso 2: Previamente, se puso a picar los ingredientes como la cebolla, el tomate, el ajo y el chile jalapeño.

Paso 3: Anteriormente se colocó en la sartén un poco de aceite para sazonar todos condimentos junto con la flor de calabaza.

Paso 4: Luego de que las tortillas estaban hechas se inició con el relleno del quesillo.

Paso 5: Por último, se calentó en el microondas las quesadillas para degustar y listo!!!!

CHAMPIÑON



Ingredientes:

- ✓ 2 charolas de champiñones
- ✓ 3 pzas. de tomate
- ✓ 1 pza. de ajo
- ✓ 1 pza. de epazote
- ✓ 1 pza. de cebolla
- ✓ 1 pza. de chile jalapeño
- ✓ Aceite
- ✓ Quesillo
- ✓ Tortilla de maíz

Nombre científico: Agaricus bisporus

Descripción nutricional: El champiñón aporta poca energía. También constituyen una buena fuente de fibra, que proporciona sensación de saciedad, aumenta el volumen fecal, mejora el tránsito intestinal y protege frente al cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular. Los champiñones constituyen una buena fuente de aminoácidos esenciales, si lo comparamos con el resto de los vegetales, ya que, aunque en baja cantidad, contienen todos los aminoácidos esenciales. Dentro de las vitaminas, destaca su contenido en niacina y riboflavina.

CANTIDAD	CALORIAS	GRASA	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS
100 gramos	25 kcal	0,2 g	3,2 g	1,4 g

Preparación:

Paso 1: Empezamos a lavar y desinfectar los champiñones para posteriormente ponerlos en la sartèn.

Paso 2: Previamente, se puso a picar los ingredientes como la cebolla, el tomate, el ajo y el chile jalapeño.

Paso 3: Después de que se haya puesto los champiñones en la sartèn se añadió un poco de aceite para sazonar todos condimentos que anteriormente se habían picado.

Paso 4: Seguidamente se le agrego un poco de agua de modo que cociera.

Paso 5: Luego de que las tortillas estaban hechas se inició con el relleno del queso.

Paso 6: Por último, se calentó en el microondas las quesadillas para degustar y listo!!!!