

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Reporte.

Materia: Epidemiología.

Grado: Sexto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición “A”.

Quesadillas de Huitlacoche

INGREDIENTES:

Al Huitlacoche, se cocinó con los siguientes ingredientes:

- 1 pieza de chile gordo
- 3 hojas de epazote
- 1 pieza de ajo
- ½ de pieza de cebolla picada
- 2 elotes (granos de maíz)
- Aceite.

Al final de su cocción se hicieron quesadillas con esos ingredientes y se le añadió

- Quesillo



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción

100 g

Por porción
Energía

167 kJ
40 kcal

Proteína

3,38g

Carbohidratos

7,88g

Fibra

4,4g

Azúcar

1,72g

Grasa

0,44g

Grasa Saturada

0,06g

Grasa Poliinsaturada

0,189g

Grasa Monoinsaturada

0,032g

Colesterol

0mg

Sodio

8mg

Potasio

334mg

Quesadillas de Flor de calabaza

INGREDIENTES:

A la Flor de calabaza, se cocinó con los siguientes ingredientes:

- 1 pieza de chile gordo
- 2 piezas de calabaza
- 3 hojas de epazote
- 1 pieza de ajo
- ½ de pieza de cebolla picada
- 2 elotes (granos de maíz)
- Aceite.

Al final de su cocción se hicieron quesadillas con esos ingredientes y se le añadió

- Quesillo
- Tortillas de maíz



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción

1 taza

Por porción
Energía

21 kJ
5 kcal

Proteína

0,34g

Carbohidratos

1,08g

Grasa

0,02g

Grasa Saturada

0,012g

Grasa Poliinsaturada

0,001g

Grasa Monoinsaturada

0,003g

Colesterol

0mg

Sodio

2mg

Potasio

57mg

Quesadillas de Flor de calabaza

INGREDIENTES:

A los Champiños, se coció con los siguientes ingredientes:

- ½ de pieza de cebolla
- 1 pieza de jitomate picado

Al final de su cocción se hicieron quesadillas con esos ingredientes y se le añadió

- Quesillo
- Tortillas de maíz



Info. Nutricional

Tamaño de la Porción

100 g

Por porción
Energía

92 kJ
22 kcal

Proteína

3,09g

Carbohidratos

3,28g

Fibra

1g

Azúcar

1,65g

Grasa

0,34g

Grasa Saturada

0,05g

Grasa Poliinsaturada

0,16g

Grasa Monoinsaturada

0g

Colesterol

0mg

Sodio

5mg

Potasio

318mg

(Fatsecret 2022) Pagina web. Consultado el 13 de julio de 2022. Obtenido de:

<https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/huitlacoche>

<https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/flor-de-calabaza>

<https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADasnutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/champi%C3%B1ones>