



¡MERIENDA ACTÍVATE!

La merienda puede ser un momento oportuno para la buena nutrición y diversión familiar. Use esta nutritiva idea de receta para pasar un buen rato con sus pequeños. ¡En sus marcas, listos, Meriendactívatelo!

Sus niños volarán hasta la mesa de la cocina para transformar unas quesadillas comunes en exóticas mariposas blancas.

Se hace así...

Corte cada quesadilla en forma de medio círculo a la mitad para crear dos triángulos. Acomode cuatro triángulos en un plato para formar las alas de la mariposa. Use un pedacito de apio para el cuerpo. Los topes de las antenas se crean cortando pimientos rojos con un corta galletas. Recubra las alas con queso crema y/o salsa. Decore las alas con trocitos de pimientos y/o aceitunas. Las quesadillas se pueden cortar en porciones más pequeñas para los niños menores.

Butterfly Quesadillas

Sólo necesita:

- Quesadillas "Mordida de Serpiente" Estilo Suroeste
- Palitos de apio
- Rebanadas redondas de zanahoria
- Aceitunas en rodajas
- Pimientos trozados
- Crema agria sin grasa
- Salsa
- Corta galletas pequeño circular o en forma de flor

Nutrición:

Una quesadilla proporciona 22 gramos de proteína, 3 gramos de fibra y es una buena fuente de vitaminas A, C y de calcio*



Quesadillas "Mordida de Serpiente" Estilo Suroeste

Ingredientes

- 2 tazas (8 oz) de **Morningstar Farms® Meal Starters™ Steak o Chik'n Strips**
- 1 cda. de aceite de oliva o vegetal, dividida
- 4 tortillas de harina de trigo integral, divididas
- 1/2 taza de queso Monterey Jack o cheddar desmenuzado, dividido
- 1/4 de taza de pimientos de rellenar rojos o amarillos, divididos
- 1/4 de taza de cebollas verdes cortadas, divididas
- 1 cda. salsa picante, dividida
- Salsa o crema agria sin grasa

Instrucciones

1. En una sartén no adhesiva, dore las fajitas en dos cucharaditas de aceite caliente a fuego mediano alto durante 2 a 3 minutos o hasta que estén calientes, revolviendo frecuentemente. Pase una servilleta a la sartén.

2. Unte levemente la misma sartén con el aceite que quede. Coloque una tortilla en la sartén. Añádale una cuarta parte de las fajitas de carne, 2 cucharadas de queso, 1 cucharada de pimientos y 1 cucharada de cebollas. Asperje 3/4 de cucharadita de salsa picante. Doble la tortilla sobre el relleno. Cueza a fuego lento de 1 a 2 minutos o hasta que se dore levemente, virándola una vez. Repita con las tortillas, fajitas, queso, pimientos, cebollas y salsa picante restantes, untando aceite a la sartén según haga falta.

3. Corte cada quesadilla por la mitad. Sirva con salsa o crema agria sin grasa.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo total: 20 minutos
Raciones: 4



* Los datos de nutrición reflejan la receta, no la actividad final. Para el contenido nutricional completo de esta receta, visite www.kelloggskitchens.com