

Sweet Potato Quesadillas

Serves 4

Ingredients

8 sweet potato slabs
1 package 8-inch whole wheat tortillas
1 cup part-skim cheddar shredded cheese
Canola oil as needed
Finely sliced green onions to taste
Low-fat sour cream to taste
Low-sodium salsa to taste

Directions

1. Lightly brush sweet potato slabs with oil and grill until sweet potato is soft but not mushy. Allow potatoes to cool slightly, then dice into 3/4-inch pieces. Place diced sweet potato on a whole wheat tortilla. Top with cheese, green onion, and another tortilla.
2. Place the quesadillas on a non-stick pan and cook until light brown and crisp. Turn over and cook the other side. When finished remove from pan and cut into serving pieces.
3. Serve with sour cream and salsa, enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Sweet potatoes are an excellent source of Vitamin A— one small sweet potato contains 231% of the recommended dietary allowance (RDA)! Vitamin A is great for eyesight, shiny hair, and nice skin.

Quesadillas de Batata

4 porciones

Ingredientes

8 pedazos de batata
Aceite de canola (según sea necesario)
1 paquete de tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
1 taza de queso cheddar parcialmente descremado, rallado
Cebolletas finamente picadas (al gusto)
Crema agria baja en grasa (al gusto)
Salsa baja en sodio (al gusto)

Instrucciones

1. Pásele ligeramente una brocha de aceite a los pedazos de batata y póngalos en la parrilla hasta que las batatas estén suaves pero no blandas. Deje que las batatas se enfríen un poco y después córtelas en dados de $\frac{3}{4}$ de pulgada. Coloque los cubitos de batata sobre una tortilla de harina integral. Cúbralas con queso, cebolletas y otra tortilla.
2. Colóquelas en una plancha ligeramente aceitada o sartén antiadherente y cocínelas hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Dele la vuelta y cocine el otro lado. Cuando haya terminado, retírelas de la sartén y córtelas en porciones.
3. Sirva con crema agria y salsa, ¡buen provecho!

Información nutricional

Las batatas son una excelente fuente de vitamina A: ¡una pequeña batata contiene 231% de la cantidad dietética recomendada (RDA)! La vitamina A es estupenda para la vista, pelo brillante y linda piel.