

Peanut Butter and Banana Quesadillas

Serves 4-6

Ingredients

- 2 tablespoons creamy peanut butter
- 4 tablespoons low-fat cream cheese
- 1½ teaspoons honey
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- 4 (8-inch) whole wheat flour tortillas
- 3 ripe bananas
- non-stick cooking spray (optional)

Directions

1. In a small mixing bowl, combine peanut butter, cream cheese, honey, and cinnamon .
2. Lay tortillas flat and spread 1½ tablespoons of the peanut butter mixture on one half of each tortilla.
3. Peel and slice bananas in ¼ inch rounds.
4. Lay ¾ cup banana slices in a single layer over peanut butter mixture on each tortilla.
5. Fold each tortilla in half to enclose filling.
6. Coat a frying pan with non-stick cooking spray and heat over medium-high heat.
7. Place tortillas in hot frying pan and cook for 1-2 minutes on each side or until golden brown.

Nutrition Quick-Fact

Let cream cheese soften at room temperature for 5-10 minutes for easier blending.
To make this heart healthy, use peanut butter without hydrogenated oils.

Quesadillas de Banana con Mantequilla de Maní

4-6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 4 cucharadas de queso crema bajo en grasa 1
- ½ cucharaditas de miel
- ¼ cucharadita de canela molida
- 4 tortillas de harina de trigo integral (8 pulgadas)
- 3 bananas maduras
- Aceite en aerosol antiadherente

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, combine la mantequilla de maní, el queso crema, la miel y la canela.
2. Coloque las tortillas planas y esparza 1½ cucharadas de la mezcla de mantequilla de maní en la mitad de cada tortilla.
3. Pele y corte las bananas en rondas de ¼ de pulgada.
4. Coloque ¾ taza de rodajas de banana en una sola capa sobre la mezcla de mantequilla de maní en cada tortilla.
5. Doble cada tortilla por la mitad para encerrar el relleno.
6. Cubra una sartén con spray antiadherente para cocinar y caliente a fuego medio-alto.
7. Coloque las tortillas en una sartén caliente y cocine durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.

Información nutricional

Deje que el queso crema se ablande a temperatura ambiente durante 5-10 minutos para mezclarlo más fácilmente