

Pear Quesadilla

Makes 4 Servings.

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

2 whole wheat tortillas (8" diameter)
1/2 cup shredded pepper jack cheese
1/2 cup shredded mozzarella cheese
1 tablespoon dried basil
2 tablespoons chopped onion
2 canned pear halves (sliced thin)
2 teaspoons olive oil



1. Sprinkle cheese, onion, and dried basil on half of each tortilla.
2. Place pear slices on top of other ingredients in each tortilla.
3. Brush each side of folded tortillas with olive oil.
4. Heat each folded tortilla in a non-stick skillet until cheese melts, about 2 to 3 minutes on each side.
5. Cut quesadilla into four pieces and serve immediately.

Nutrition information per serving: Calories 217, Carbohydrate 19g, Fiber 2g, Protein 10g, Total Fat 11g, Saturated Fat 5g, Sodium 341mg



Adapted from [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Quesadillas de Pera

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

2 tortillas de trigo (8" de diámetro)
1/2 taza queso pepper jack rallado
1/2 taza queso mozzarella rallado
1 cucharada albahaca seca
2 cucharadas cebolla picada
2 mitades de pera conservadas (rebanadas finas)
2 cucharaditas aceite de oliva



1. Espolvorear el queso, la cebolla y la albahaca seca en la mitad de cada tortilla.
2. Coloque las rebanadas de pera encima de otros ingredientes en cada tortilla.
3. Cepille cada lado de las tortillas dobladas con aceite de oliva.
4. Caliente cada tortilla doblada en una sartén antiadherente hasta que el queso se derrita, aproximadamente de 2 a 3 minutos en cada lado.
5. Corte la quesadilla en cuatro trozos y sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías 217, Grasa Total 11g, Grasa Saturada 5g, Proteína 10g, Carbohidrato 19g, Fibra Dietética 2g, Sodio 341mg



Adaptación de: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664