



**PORCIONES:** 6

**INGREDIENTES**

6 tortillas de harina, 8"  
3 oz de queso oaxaqueño, rallado  
6 oz de jamón, en rodajas finas  
1 a 2 cucharadas de Mezcla de  
Especias Mexicanas sin sal  
Según sea necesario, aerosol de  
aceite



**Datos importantes**

por porción

\$ 0.73

2 onzas equivalente de granos

1/4 taza de lácteos

1 onza equivalente de proteína

# Sincronizadas

**PREPARACIÓN**

1. En un tazón pequeño, combine el queso y la Mezcla de Especies hasta que se distribuya uniformemente. Usar más mezcla resultará en una quesadilla más picante.
2. En la mitad de una tortilla, esparza uniformemente 1 cucharada de mezcla de queso rallado. Cubra con una rebanada de jamón de 1 onza. Cubra el jamón con 1 cucharada adicional de queso. Doble la tortilla en forma de media luna, presionándola ligeramente hacia abajo. Repita la construcción con los ingredientes restantes.
3. Rocíe aceite en una sartén a fuego medio. Coloque una quesadilla en la sartén y cocine por cada lado hasta que estén doradas. Repita con los ingredientes restantes.
4. Corte cada quesadilla en 4 triángulos y sirva con los ingredientes deseados.



## Realimentación



*"Me gustó lo fácil que es la receta. Es un almuerzo rápido para mis hijos o para cualquiera. El queso era bueno y el condimento lo mejoró. El jamón se podría sustituir fácilmente por cualquier proteína y me gusto mucho el sabor."*



### Ingredientes Sugeridos

- Aquacate
- Pico de gallo
- Salsa verde o rojo
- Crema de lima

