



## QUESADILLAS DE PAVO, ARÁNDANOS Y QUESO DE CABRA

**Preparación: 10 minutos**

**Cocción: 10 minutos • Porciones: 4**

- ¼ taza de salsa de frutas rojas enlatada salsa de arándanos
  - 1½ cucharaditas de cáscara de limón
  - 4 tortillas de harina (8-pulgadas)
  - 1 paquete (4 onzas) de chèvre (queso de cabra), ablandado
  - ½ pimiento jalapeño pequeño, con semillas si se desea, rebanado finamente
  - 1 taza de restos de pavo o pavo cocido picado
- Aceite anti-adherente para cocinar en aerosol

**1.** En un pequeño recipiente, revuelva la salsa de arándanos y las cáscaras de limón.

**2.** Coloque las tortillas sobre una superficie de trabajo; unte el chèvre de manera uniforme y luego la mezcla con la salsa de frutas rojas. Luego agregue el jalapeño y el pavo sobre las 2 tortillas; coloque encima las tortillas restantes para cerrar las quesadillas.

**3.** En 2 tandas, rocíe la sartén grande con aceite para cocinar; agregue 1 quesadilla y cocínela a fuego medio/lento durante 2 a 3 minutos o hasta que la parte inferior se dore. Rocíe la parte superior de la quesadilla con aceite para cocinar; dela vuelta y cocínela otros 2 a 3 minutos más o hasta que la parte inferior se dore. Corte cada una en 6 porciones; sirva con la rodaja de lima guardada.

*Valores nutricionales aproximados por porción:*

*301 Calorías, 9g grasa (5g saturada),  
47mg colesterol, 590mg sodio,  
33g carbohidratos, 0g fibra, 20g proteína*