

# Quesadilla de flor de calabaza

 1 PORCIÓN

## Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 1/2 taza de flor de calabaza
- 40 gr de queso panela
- 1/2 cda de cebolla
- 1 cda de aceite

## Modo de preparación:

- 1.- En una sartén, calienta el aceite a fuego medio. Añade la cebolla y sofríe hasta que esté transparente.
- 2.- Agrega la flor de calabaza y cocina por unos minutos hasta que ablande.
- 3.- Calienta las tortillas y coloca una porción de la flor y el queso en cada tortilla para formar las quesadillas. Calienta las quesadillas por ambos lados hasta que la tortilla y el relleno estén calientes.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de papaya



1 vaso de leche

# DESAYUNO