

Quesadillas con plátano y mantequilla de maní

4 porciones

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 3 cucharadas de mantequilla de maní cremosa
- 1½ cucharadas de miel
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 4 tortillas de harina integral (de 8 pulgadas)
- Spray de cocina antiadherente



Preparación

1. Pele y corte los plátanos de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.
3. Unte aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní en la mitad de cada tortilla.
4. Divida las rodajas de plátano uniformemente entre las tortillas. Colóquelas en una sola capa sobre la mezcla de mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad.
5. Cubra una sartén grande con spray de cocina antiadherente. Caliente a fuego medio alto.
6. Coloque las tortillas dobladas en la sartén. Cocine de 1-2 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.

Notas del chef:

- Para un sabor más rico, agregue 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa a la mezcla de mantequilla de maní. Deje que el queso crema alcance la temperatura ambiente antes de agregarlo.
- Para servir como postre, agregue salsa de chocolate derretido. O espolvoree algunas chispas de chocolate dentro de la quesadilla mientras se cocina.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed