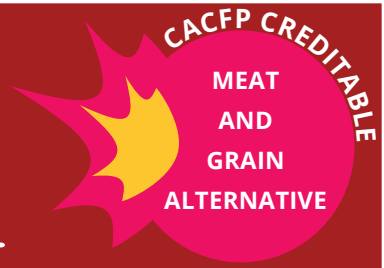


APPLE CHEDDAR

Quesadillas



INGREDIENTS:

4 whole wheat wraps

½ cup apple butter

4 ounces reduced fat cheddar cheese shredded

1 apple, thinly sliced

DIRECTIONS:

1. Lay wraps on a flat surface and spread 1/8 cup of apple butter over half of each wrap.
2. Top apple butter with shredded cheddar cheese and thinly sliced apples.
3. Fold wrap in half, making a half-moon shape.
4. Place quesadillas on medium heated griddle or pan and cook for about 5 minutes until browned on bottom. Carefully flip over and cook the other side until browned and cheese is melted, about 3 to 4 minutes.
5. Cut in half and serve (serves 8).

IT'S BETTER TOGETHER!

With this recipe, let children:

- Have the children use an apple corer and then adults can thinly slice the apples pieces
- Younger children can spread the apple butter and wash apples
- Older children can assist with shredding the cheese
- With assistance, all children can measure out ingredients and assemble the quesadillas.

QUESADILLAS DE MANZANA

y Queso Cheddar

ACREDITABLE EN CACFP
ALTERNATIVA
DE CARNE
Y DE
GRANO

INGREDIENTES:

- 4 envolturas de tortilla de trigo integral
- ½ taza de mantequilla de manzana
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 manzana, en rodajas finas

DIRECCIONES:

1. Coloque las envolturas en una superficie plana y untar 1/8 de taza de mantequilla de manzana sobre la mitad de cada envoltura.
2. Cubra la mantequilla de manzana con queso cheddar rallado y manzanas en rodajas finas.
3. Doble la envoltura por la mitad, formando una media luna.
4. Coloque las quesadillas en una plancha o sartén a fuego medio y cocine durante unos 5 minutos hasta que se doren por debajo. Voltee con cuidado y cocine el otro lado hasta que se dore y el queso esté suave, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
5. Cortar por la mitad y servir (8 porciones).

¡ES MEJOR JUNTOS!

Con esta receta, deje que los niños:

- Haga que los niños usen un descorazonador de manzanas y luego un adulto puede cortar las manzanas en rodajas finas
- Los niños más pequeños pueden untar la mantequilla de manzana y lavar las manzanas
- Los niños mayores pueden ayudar a triturar el queso
- Con ayuda, todos los niños pueden medir los ingredientes y armar las quesadillas