

Quesadilla Crujiente con Queso

Hace 4 porciones



1 huevo

¼ taza de leche

1 cucharadita de extracto de vainilla

4 rebanadas de pan

½ cucharadita de canela de polvo

Bata el huevo, la vainilla y la canela en un plato poco profundo; revuelva la leche. Bañe el pan en la mezcla de huevo, volteando para cubrir ambos lados de manera uniforme. Cocine rebanadas de pan en la plancha antiadherente ligeramente engrasada o en un sartén a fuego medio hasta que estén dorados por ambos lados. Servir con jarabe de arce y/o fruta fresca.

Recipe Source: Michigan State University Extension

Consejos de Seguridad de Agricultores de los Alimentos del Mercado

- **Consejos de Seguridad de Agricultores de los Alimentos del Mercado**
- **Comprar huevos refrigerados de un cajón o refrigerador**
- **Abrir la caja y asegurarse de que los huevos estén limpios y las conchas no estén agrietados.**
- **Refrigere rápidamente después de la compra. Es posible que desee llevar una nevera con usted para el mercado de los agricultores.**
- **Para el mejor uso de la calidad, use los huevos dentro de 3 semanas después de la compra.**
- **Lavar las manos, el equipo, y superficies de trabajo después de que entren en contacto con los huevos y los alimentos que contienen huevo.**
- **Cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Huevos revueltos no deben quedar líquidas.**

Información Nutricional por Porción:

99 Calorías; 3g Grasa Total; 14 g Carbohidratos; 1g Fibra; 4g Proteína; 158 mg sodio

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.