Quesadillas rápidas

Source: Fuente: Kickstart Vegano

Estas quesadillas son una mezcla de culturas: el hummus de pimiento rojo del Medio Oriente, servido con tortillas de maíz mexicanas y adornado con salsa, hace que sea una comida o merienda absolutamente deliciosa.

About the Recipe

135 Calories · 5.5 g Protein · 4.4 g Fiber
Snack
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 8 Servings

- 1 1/2 tz / 330 g garbanzos cocidos, escurridos
- 1/2 tz / 50 g pimientos rojos asados, en agua
- 3 cdtas / 45 ml jugo de limón
- 1 cda / 16 g tahini
- 1 diente ajo, pelado
- 1/4 cdta / 0,5 g comino molido
- 8 tortillas de maíz o paratha / chapati
- 1/2 tz / 40 g cebollas de verdeo/cebollín, picadas
- 1/2 tz / 90 g tomates/jitomates picados
- 1/2 - 1 tz / 125 - 250 g salsa o tomate casero, cebolla y especias

Directions

1. Colocar los garbanzos cocidos (enjuagar y escurrir si se usa de lata) en un procesador de alimentos o licuadora con los pimientos asados, el jugo de limón,

el tahini, el ajo y el comino. Procesar hasta que quede muy suave, de 1 a 2 minutos.   *Para hacer tahini o mantequilla de semillas de sésamo, mezclar un poco de agua y semillas de sésamo en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una consistencia cremosa. Si no se tiene tahini disponible, agregar las semillas de sésamo y el agua a la mezcla de frijoles y pimientos rojos asados, incorporar hasta obtener una mezcla suave de hummus hecho en casa.

2. Extender una tortilla (también se puede usar paratha o chapati) sobre una sartén grande antiadherente y poner 2 o 3 cucharadas de la mezcla de garbanzo sobre la tortilla. Calentar a fuego medio.
3. Espolvorear por encima de la mezcla de garbanzo las cebollas verdes, los tomates picados y la salsa. Para hacer una salsa casera, mezclar los tomates y la cebolla picada con especias.
4. Cubrir con una segunda tortilla y cocinar hasta que la tortilla inferior esté tibia y suave, de 2 a 3 minutos. Voltear y cocinar el segundo lado por otro minuto.
5. Retirar de la sartén y picar la quesadilla por la mitad. Servir.   Repetir con las tortillas restantes.

Nutrition Facts

Por 1/2 quesadilla

Calorías: 135
Grasa: 2,7 g
    Grasa saturada: 0.4 g
    Calorías de la grasa: 18.1%
Colesterol: 0 mg
Proteína: 5,5 g
Carbohidratos: 24 g
Azúcar: 2,3 g
Fibra: 4.4 g
Sodio: 164 mg
Calcio: 57 mg
Vitamina C: 26 mg.
Beta Caroteno: 351 mcg
Vitamina E: 0.7 mg