

# 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. &nbsp; \*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&nbsp; y picar la quesadilla por la mitad. Servir. &nbsp; Repetir con las tortillas restantes. &nbsp;

## 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