

# Yummy for My Tummy Quesadilla

## Ingredients

- 4 teaspoons natural creamy peanut butter\*, divided
- 2 whole wheat 8-inch flour tortillas
- 1 large ripe banana, sliced
- 2 strawberries, sliced
- 1/8 teaspoon cinnamon (optional)
- cooking spray

\*Food Allergy Alert - you can use cream cheese instead of peanut butter in this recipe.

## Directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Spread 2 teaspoons of peanut butter evenly over each tortilla.
3. Arrange the banana and strawberry slices on half of each tortilla. Sprinkle with cinnamon and fold in half, pressing gently.
4. Coat large frying pan with cooking spray. Heat to medium high.
5. Cook one quesadilla at a time until each side is golden brown, about 2 minutes per side.
6. Cut each quesadilla in half and serve.

For more free recipes, visit [AZHealthZone.org](http://AZHealthZone.org)

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the AZ Health Zone. This institution is an equal opportunity provider and employer. 1/19



Makes 2 servings -  
Recipe Courtesy of  
Team 4 Nutrition

## Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	190
Carbohydrates.....	30 gm
Protein.....	5 gm
Total Fat.....	7 gm
Saturated Fat.....	1.5 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	4 gm
Total Sugars.....	11 gm
Sodium.....	50 mg
Calcium.....	47 mg
Folate.....	16 mcg
Iron.....	1 mg
Calories from Fat.....	33%

# Zucchini Chips

## Ingredients

- 1 cup corn flakes cereal, crushed
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon black pepper
- 4 teaspoons Parmesan cheese, grated
- 1 egg, beaten
- 2 medium zucchini, unpeeled, cut into 1/4 inch slices
- cooking spray

## Directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Preheat oven to 400°F.
3. In one small bowl, stir together crushed corn flakes, salt, garlic powder, pepper and Parmesan cheese.
4. Place the egg in a separate bowl and beat.
5. Dip the zucchini slices into the egg, then coat with the corn flake mixture.
6. Place on a baking sheet sprayed with cooking spray.
7. Bake for 10 minutes, flip them over, then bake for another 10 minutes or until they are browned and crispy.
8. Serve hot.

For more free recipes, visit [AZHealthZone.org](http://AZHealthZone.org)

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the AZ Health Zone. This institution is an equal opportunity provider and employer. 1/19



Makes 4 servings -  
Recipe Courtesy of  
Team 4 Nutrition

## Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	70
Carbohydrates.....	10 gm
Protein.....	4 gm
Total Fat.....	2 gm
Saturated Fat.....	0.5 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	40 mg
Dietary Fiber.....	1 gm
Total Sugars.....	3 gm
Sodium.....	260 mg
Calcium.....	54 mg
Folate.....	67 mcg
Iron.....	3 mg
Calories from Fat.....	26%

# Roasted Sweet Potatoes

## Ingredients

- 2 sweet potatoes (about 1 pound), peeled
- 2 teaspoons canola oil
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped

## Directions

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Preheat the oven to 400°F.
3. Cut the sweet potatoes into 1/2 -inch thick rounds. Rinse under cold running water and dry on a paper towel.
4. Place sweet potatoes in a bowl and drizzle with oil. Sprinkle with cumin and toss.
5. Preheat a nonstick baking sheet in the oven for 5 minutes.
6. Arrange sweet potatoes on the heated sheet in a single layer and roast for 30-35 minutes, turning every 10 minutes, until evenly browned and tender when pierced with a knife.
7. Transfer the sweet potatoes to a serving dish and sprinkle with salt, pepper and cilantro. Toss gently and serve.

For more free recipes, visit [AZHealthZone.org](http://AZHealthZone.org)

This material was federally funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program through the AZ Health Zone. This institution is an equal opportunity provider and employer. 1/19



Makes 4 servings -  
Recipe Courtesy of  
Team 4 Nutrition

## Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	80
Carbohydrates.....	12 gm
Protein.....	1 gm
Total Fat.....	2.5 gm
Saturated Fat.....	0 gm
Trans Fat.....	0 gm
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber.....	2 gm
Total Sugars.....	4 gm
Sodium.....	310 mg
Calcium.....	27 mg
Folate.....	4 mcg
Iron.....	1 mg
Calories from Fat.....	28%

## Delicia de “quesadilla”

### Ingredientes:

- 4 cucharaditas de cremosa mantequilla de cacahuete natural\*, repartidas
- 2 tortillas de harina integral (de 8 pulgadas)
- 1 plátano grande y maduro, cortado en rodajas
- 2 fresas, cortadas en rodajas
- 1/8 cucharadita de canela (opcional)
- aceite en aerosol para cocinar

\*Alerta sobre alergia a alimentos - en esta receta se puede usar queso crema en vez de la mantequilla de cacahuete.

### Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Untar cada tortilla con 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete en forma pareja.
- Distribuir las rodajas de plátano y fresas en la mitad de cada tortilla. Espolvorear con canela y doblar por la mitad, presionando suavemente.
- Cubrir una sartén para freír con aceite en aerosol para cocinar. Calentar a fuego medio alto.
- Cocinar una “quesadilla” a la vez hasta que cada lado quede dorado, aproximadamente 2 minutos por lado.
- Cortar cada “quesadilla” por la mitad y servir.

Para más recetas gratis, visite [ZonadeSaludAZ.org](http://ZonadeSaludAZ.org)

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 1/19



2 porciones - Receta cortesía de Team 4 Nutrition

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	190
carbohidratos	30 gm
proteínas	5 gm
grasa total	7 gm
grasa saturada	1.5 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	4 gm
azúcar total	11 gm
sodio	50 mg
calcio	47 mg
ácido fólico	16 mg
hierro	1 mg
calorías de grasa	33%

## Totopos de calabacita

### Ingredientes:

- 1 taza de copos de cereal de maíz, molidos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de polvo de ajo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 4 cucharaditas de queso parmesano, rallado
- 1 huevo, batido
- 2 calabacitas medianas, sin pelar, cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada
- aceite en aerosol para cocinar

### Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Precalentar el horno a 400°F.
- En un tazón pequeño, mezclar los copos de maíz con la sal, el polvo de ajo, la pimienta y el queso parmesano.
- Poner el huevo en otro recipiente y batirlo.
- Sumergir las rodajas de calabacita en el huevo, luego cubrir con la mezcla de copos de maíz.
- Colocar en una placa para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar.
- Hornear durante 10 minutos, luego dar vuelta y cocinar otros 10 minutos hasta que estén doradas y crocantes.
- Servir caliente.

Para más recetas gratis, visite [ZonadeSaludAZ.org](http://ZonadeSaludAZ.org)

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 1/19



4 porciones - Receta cortesía de Team 4 Nutrition

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	710
carbohidratos	10 gm
proteínas	4 gm
grasa total	2 gm
grasa saturada	0.5 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	40 mg
fibra alimenticia	1 gm
azúcar total	3 gm
sodio	260 mg
calcio	54 mg
ácido fólico	67 mg
hierro	3 mg
calorías de grasa	26%

## Camotes asados

### Ingredientes:

- 2 camotes (de aproximadamente 1 libra), pelados
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

### Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Precalentar el horno a 400°F.
- Cortar los camotes en rodajas de 1/2 pulgada de ancho. Enjuagar en agua fría y secar con una toalla de papel.
- Colocar los camotes en un tazón y rociar con aceite. Espolvorear con comino y revolver.
- Precalentar una placa para hornear que no se pegue en el horno durante 5 minutos.
- Coloque los camotes en la placa caliente en una sola capa y asar entre 30 y 35 minutos, darlos vuelta cada 10 minutos, hasta que se doren en forma pareja y estén tiernos al pincharlos con un cuchillo.
- Pasar los camotes a un plato para servir y espolvorear con sal, pimienta y cilantro. Revolver suavemente y servir.

Para más recetas gratis, visite [ZonadeSaludAZ.org](http://ZonadeSaludAZ.org)

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 1/19



4 porciones - Receta cortesía de Team 4 Nutrition

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	80
carbohidratos	12 gm
proteínas	1 gm
grasa total	2.5 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	2 gm
azúcar total	4 gm
sodio	310 mg
calcio	27 mg
ácido fólico	4 mg
hierro	1 mg
calorías de grasa	28%