

Quesadillas de Frijoles Negros

2 Porciones • 1 Porción = 1 Quesadilla



INGREDIENTES

- 2 tortillas integrales (10 in)
- ½ taza de queso cheddar o una combinación de quesos mexicanos cortados en tiras finitas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- ½ taza de frijoles negros cocidos
- ½ taza de tomates cortados en trozos
- ½ taza de calabacín cortado en trozos
- ½ taza de espinaca

INDICACIONES

1. Agregue 1 cucharada de aceite en una sartén a temperatura media. Saltee el calabacín durante 5 a 7 minutos. Agregue el tomate y la espinaca y cocine hasta que la espinaca comience a sofreír.
2. Coloque una tortilla en una lámina y esparza la mitad del queso por encima. Trate de no colocar el queso demasiado cerca del borde de la tortilla.
3. Cubra la tortilla con la mitad de las verduras, y luego doble la tortilla para darle forma de medialuna.
4. Coloque la sartén en la hornalla a temperatura media. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite remanente.
5. Agregue con cuidado la tortilla rellena a la sartén y cocine hasta que la parte inferior se dore y el queso se derrita, durante 2 minutos aproximadamente. Con una espátula, dé vuelta la tortilla y cocine durante 2 minutos más.
6. Repita el proceso con la tortilla, el queso y las verduras remanentes.

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1 Quesadilla
Amount per serving	
Calories	440
% Daily Value*	
Total Fat 27g	35%
Saturated Fat 8g	40%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 330mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 287mg	5%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



© Culinary Health Education for Families