



# Black Bean Quesadillas

Serves 8 | \$6.55

260 calories | 9g fat (3.5g sat fat) | 380mg sodium | 41g carbs | 7g fiber  
| 11g protein per serving

## Ingredients

- 8 whole wheat tortillas
- 2 cans low-sodium black beans (15 oz.)
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1 can no-salt-added corn (15 oz.)
- 1 can no-salt-added diced tomatoes (15 oz.)
- 2 Tablespoons chili powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 2 Tablespoons canola oil

1. Drain black beans, corn, and tomatoes. Rinse black beans and corn.
2. In a large bowl, mash the beans with a fork or potato masher.
3. Mix beans with tomatoes, cheese, corn, salt, pepper, and chili powder.
4. Place ½ cup bean mixture on half of a tortilla.
5. Fold tortilla to make a half-moon shape and pat down filling so it is evenly distributed.
6. Repeat until all filling is used up.
7. Heat oil in large skillet over medium high heat.
8. Use ½ Tablespoon of oil per 2 quesadillas that you cook.
9. In batches of 2, cook quesadillas until golden brown and flip to cook other side.

Recipe Tip: When cooking the quesadilla, make sure the tortilla is golden brown before you flip. This will ensure all ingredients have combined and do not spill out when you flip the quesadilla

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Protein Rich

- Black beans are a low-fat way to get protein throughout the day and keep your energy levels high

## Keep it Natural

- Choose low-sodium or no-salt-added vegetables and beans to help reduce your daily sodium intake



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



# Quesadillas con frijoles negros 8 porciones | \$6.55

260 calorías | 9g grasa (3.5g grasa saturada) | 380mg sodio | 41g carbohidratos | 7g fibra | 11g proteína cada porción

## Ingredientes

- 8 tortillas integral
- 2 latas de frijoles negros, sodio bajo (15 oz.)
- 1 taza de queso de cheddar, grasa reducida
- 1 lata de maíz, sin sal (15 oz.)
- 1 taza de tomates cortadas, sin sal (15 oz.)
- 2 cucharadas de polvo de chili
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de canela

1. Escorra los frijoles, el maíz, los tomates. Enjuague los frijoles y maíz.
2. En un tazón grande, aplaste los frijoles con un tenedor o majador de papas.
3. Mezcle los tomates, el queso, el maíz, la sal, la pimienta y el polvo de chili.
4. Arruga la tortilla en la forma de media luna y asegure que los contenidos están distribuidos uniformemente.
5. Repite con todas las tortillas y toda la mezcla.
6. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio-alto.
7. Use ½ cucharada de aceite cada dos quesadillas que cocine.
8. En lotes de dos quesadillas, cocine las quesadillas hasta que son dorados y voltee.

Consejo de cocina: Cuando cocina la quesadilla, asegure que la tortilla está dorado antes de que voltee. Si no lo hace, los contenidos caían.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Escoja la proteína

- Frijoles negros son una proteína con bajo contenido de grasa. Es importante que coma este tipo de proteína para más energía durante el día.

## Manténgalo natural

- Escoja verduras enlatadas sin sal o con bajo sal contenido que puede reducir su entrada de sodio.



FEEDING™  
AMERICA  
A member of