



Bean Quesadillas

INGREDIENTS

- 2 (15-ounce) cans no salt added beans, any kind
- 1 (15-ounce), low sodium can corn
- 1 (15-ounce) can no salt added diced tomatoes
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 2 tablespoons chili powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 2 tablespoons of canola oil
- 8 whole wheat tortillas

Servings: 8

Total cost: \$6.55



STEP 1: Drain beans, corn, and tomatoes. Rinse black beans and corn.



STEP 2: In a large bowl, mash the beans with a fork or potato masher. Mix beans with tomatoes, cheese, corn, salt, pepper, and chili powder.



STEP 3: Place ½ cup bean mixture on half of a tortilla. Fold tortilla in half and pat down so the filling is evenly distributed. Repeat until all filling is used up.



STEP 4: Heat oil in large skillet over medium high heat. Use ½ tablespoon of oil per 2 quesadillas that you cook. In batches of 2, cook quesadillas until golden brown and flip to cook other side.

Bean Swap

Use beans of any kind in this recipe to add new flavors and boost fiber and protein.

Cooking 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.

Rinsing Canned Goods

Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

375 Calories | 52g Carbs | 5g Sugar | 10g Fiber | 13g Fat (4g Sat Fat) | 15g Protein | 584mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Quesadillas con Frijoles

INGREDIENTES

- 2 latas de frijoles, sin sal, de cualquier tipo (15 oz.)
- 1 lata de maíz, baja en sodio (15 oz.)
- 1 taza de tomates cortados, sin sal (15 oz.)
- 1 taza de queso de cheddar rallado
- 2 cucharadas de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 8 tortillas integrales

Porciones: 8

Costo Total: \$6.55



Paso 1: Escurra los frijoles negros, el maíz, los tomates. Enjuague los frijoles y el maíz.



Paso 2: En un bol grande, triture los frijoles con un tenedor o majador de papas. Mezcle los tomates, el queso, el maíz, la sal, la pimienta y el chile en polvo.



Paso 3: Coloque ½ taza de la preparación en la mitad de una tortilla. Dóblela por la mitad y asegúrese de que los contenidos estén distribuidos uniformemente. Repita hasta terminar la preparación.



Paso 4: Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Use ½ cucharada de aceite cada dos quesadillas que cocine. En lotes de dos, cocine las quesadillas hasta que se doren y voltéelas.

Reemplace los frijoles

Use toda clase de frijoles en esta receta para agregar sabor y aumentar el consumo de fibra y proteína.

Consejo de Cocina:

Cuando cocine la quesadilla, asegúrese de que la tortilla esté dorada antes de darla vuelta. De lo contrario, el contenido caerá.

Enjuagar los alimentos enlatados

Se recomienda utilizar productos sin sal agregada o bajos en sodio. Si no fuera posible, enjuague los productos para reducir hasta un 40% de sodio.

375 Calorías | 52g Carbs | 5g Azucar | 10g Fibra | 13g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 15g Proteínas | 584mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes