



Cheddar and Greens Quesadillas

Portions: 4
Total cost: \$4.22

INGREDIENTS

- 4 small flour tortillas, fajita size
- 1 bunch kale, roughly chopped
- ½ cup canned diced tomatoes, no salt added, juice reserved
- ½ cup cheddar cheese, shredded
- 2 tablespoons oil, divided
- 2 teaspoons chili powder



STEP 1: Heat 1 tablespoon oil in a large non-stick skillet over medium heat. When the oil is hot, add the greens, tomatoes, chili powder and a little juice from the canned tomatoes. Cover with a lid and cook 10 minutes until the greens are tender, adding more reserved juice from the tomatoes as needed. Transfer the greens to a bowl and wipe out the pan.



STEP 2: Place the greens on half of each tortilla and sprinkle each half with cheese. Fold in half.



STEP 3: Heat remaining oil over medium heat. Place two quesadillas in the pan and cook 4 minutes or until golden brown. Flip and cook 3 more minutes. Cook the remaining quesadillas.



STEP 4: Cut into triangles and enjoy.

Green Swap

Instead of kale, you can use fresh, canned or frozen Swiss chard, rainbow chard, collard, mustard, turnip, or radish greens.

231 Calories | 18g Carbs | 1g Sugar | 2g Fiber | 15g Fat (4g Sat Fat) | 7g Protein | 418mg Sodium Per Serving

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



Quesadillas de Verdes y Chédar

Porciones: 4

Costo Total: \$4.22

INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo pequeñas, tamaño fajita
- 1 manojo de col rizada cortada
- ½ taza de tomates enlatados picados, sin sal, reservar el jugo
- ½ taza de queso chédar rallado
- 2 cucharadas de aceite divididas
- 2 cucharadas de chile en polvo



Paso 1: Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, agregue los vegetales verdes, los tomates, el chile y un poco del jugo de la lata de tomates. Tape y deje que se cocine por unos 10 minutos hasta que los vegetales verdes estén suaves. Lleve los vegetales a un bol procurando llevar también toda la salsa adherida a la sartén.



Paso 2: Coloque los vegetales sobre la mitad de cada tortilla y espolvoree de queso. Doble la tortilla por la mitad.



Paso 3: Caliente el resto del aceite a fuego medio. Ponga dos quesadillas en la sartén y cocine por 4 minutos o hasta que se doren. Voltéelas y cocínelas por 3 minutos más.



Paso 4: Prepare el resto de quesadillas.

Intercambio de Verdes

En lugar de col rizada, puede utilizar acelga, acelga arcoiris y verdes de nabo, rábanos, y coles, frescas, enlatadas o congeladas.

231 Calorías | 18g Carbs | 1g Azucar | 2g Fibra | 15g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 7g Proteína | 418mg Sodio

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