

Bean Quesadillas

Servings: 8 (1 quesadilla each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 2 (15 ounce) cans black beans, no salt added, drained, rinsed and mashed
- 1 (15 ounce) can corn, no salt added, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added, drained
- 1 cup cheddar cheese, shredded
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 tablespoons chili powder
- 8 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 tablespoons oil, divided

Instructions

STEP 1: In a large bowl, mix the beans, corn, tomatoes, cheese, salt, black pepper and chili powder.

STEP 2: Place ½ cup of the bean mixture on half of a tortilla. Fold tortilla in half and pat down so the filling is evenly distributed. Repeat until all the filling is used.

STEP 3: Heat ½ tablespoon oil in a large skillet over medium high heat. Cook 2 quesadillas at a time. Cook 3-4 minutes per side or until golden brown. Repeat with remaining tortillas.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 360 Calories | 48g Carbs | 4g Sugar | 7g Fiber | 13g Fat (4g Sat Fat) | 15g Protein | 570mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Quesadillas de frijoles

Porciones: 8 (1 quesadilla cada uno)

Dieta: vegetariana

Ingredientes

- 2 latas (15 oz) de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y triturados
- 1 lata (15 oz) de maíz, sin sal agregada, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15 oz) de tomates en cubos, sin sal agregada, escurridos.
- 1 taza de queso cheddar, rallado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 8 (8 pulgadas) tortillas de trigo integral grandes
- 2 cucharadas de aceite, divididas

Instrucciones

PASO 1: En un tazón grande, mezcle los frijoles, el maíz, los tomates, el queso, la sal, la pimienta negra y el chile en polvo.

PASO 2: Coloque ½ taza de la mezcla de frijoles sobre la mitad de una tortilla. Doble la tortilla por la mitad y presione para que el relleno se distribuya uniformemente. Repita el proceso hasta que haya utilizado todo el relleno.

PASO 3: Caliente ½ cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cocine 2 quesadillas a la vez, durante 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que se doren. Repita el proceso con las tortillas restantes.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles rojos, pintos o blancos.
- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajo en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal
- **¿Sabía qué?** ¡Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales y de fibra!



Por porción: 360 calorías | 48g carbohidratos | 4g azúcar | 7g fibra | 13g grasa (4g grasa saturada) | 15g proteína | 570mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes