

Cheddar and Greens Quesadillas

Servings: 4 (1 quesadilla each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 2 teaspoons oil, divided
- 1 bunch kale, ribs removed, chopped
- ½ cup canned diced tomatoes, no salt added, juice reserved
- 2 teaspoons chili powder
- 4 (6 inch) whole wheat tortillas
- ½ cup cheddar cheese, shredded

Instructions

STEP 1: Heat 1 teaspoon oil in a large skillet over medium heat. Add the kale, 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 as needed. Transfer greens to a bowl and wipe out the pan.

STEP 2: Place 1/4 of mixture on one half of a tortilla, sprinkle with cheese, fold in half and press down. Repeat with remaining tortillas.

STEP 3: Heat remaining oil over medium heat. Cook quesadillas 3-4 minutes per side or until golden brown.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite cooked veggie for extra fiber.
- **Ingredient Swap:** Instead of kale, use any type of fresh, canned (drained) or frozen greens.
- **Did you know?** Kale has more calcium than milk.



Per Serving: 3260 Calories | 24g Carbs | 4g Sugar | 1g Fiber | 14g Fat (6g Sat Fat) | 10g Protein | 360mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Quesadillas de queso cheddar y hojas verdes

Porciones: 4 (1 quesadilla cada uno)

Dieta: vegetariana

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite, divididas
- 1 manojo de col rizada, sin tallos, picada
- ½ taza de tomates enlatados cortados en cubitos, sin sal agregada, jugo reservado
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 4 (6 pulgadas) tortillas de trigo integral grandes
- ½ taza de queso cheddar, rallado

Instrucciones

PASO 1: Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la col rizada, los tomates, el chile en polvo y una pequeña cantidad del jugo de los tomates enlatados. Tape y cocine durante 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Añada más jugo reservado según sea necesario. Pase las verduras a un tazón y limpie la sartén.

PASO 2: Coloque 1/4 de la preparación en la mitad de una tortilla, espolvoree con queso, dóblela por la mitad y presiónela. Repita el proceso con las tortillas restantes.

PASO 3: Caliente el resto del aceite a fuego medio. Cocine las quesadillas durante 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus verduras cocidas favoritas para incorporar fibra adicional.
- **Intercambio de ingredientes:** En lugar de col rizada, utilice cualquier tipo de verdura fresca, enlatada (escurrida) o congelada.
- **¿Sabía qué?** La col rizada contiene más calcio que la leche.



Por porción: 3260 calorías | 24g carbohidratos | 4g azúcar | 1g fibra | 14g grasa (6g grasa saturada) | 10g proteína | 360mg sodio

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