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.

QUICK TIPS

- **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 I 24g Carbs I 4g Sugar I 1g Fiber I 14g Fat (6g Sat Fat) I 10g Protein | 360mg Sodium

كيساديا بالشيدر والخضروات

وجبة تكفي: 4 (1 قطعة لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة زيت مقسمة
- 1 ثمرة كرنب لإزالة الأضلاع ومفرومة
- ½ كوب طماطم معلبة، بدون ملح ومع عصيرها
- 2 ملعقة صغيرة بودرة حارة
- 4 تورتيلا القمح الكامل (بقطر 6 بوصات)
- ½ كوب جبن شيدر مبشور

إرشادات

الخطوة 1: تُسخن 1 ملعقة صغيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف الكرنب والطماطم ومسحوق الفلفل الحار وقليل من العصير من الطماطم المعلبة. يُغطى بغطاء ويُطهى لمدة 10 دقائق حتى تنضج الخضر، مع إضافة المزيد من العصير المحفوظ حسب الحاجة. تُنقل الخضراوات إلى وعاء وتُمسح المقلاة.

الخطوة 2: يوضع ¼ الخليط على نصف التورتيلا، وتزين بالجبنة، ثم تُطوى إلى نصفين وتُضغط لأسفل. تُكرر العملية مع القطع الباقية.

الخطوة 3: يُسخن الزيت المتبقي على نار متوسطة. تُطهى الكيساديا لفترة 3-4 دقائق لكل جانب أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح سريعة

- **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة الخضار المطبوخة المفضلة لديك للحصول على ألياف إضافية.
- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الخضر الطازجة أو المعلبة (المصفاة) أو المجمدة بدلاً من اللفت.
- **هل تعلم؟** يحتوي الكرنب على الكالسيوم أكثر من الحليب.