

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 | 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

የቴዎድ እና አረንጓዴ ቅጠሎች ኩሳዲላስ

የገበታው መጠን:- 4 (1 ኩሳዲላ ለያንዳንዱ)

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 1 ጫብጥ ካሌ ጎመን፣ ግንዱ የወጣለት፣ የተከተፈ
- 1/2 ኩባያ የታሸገ ቲማቲም፣ ጨው
- 2 የሻይ ማንኪያ የቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጥ
- 4 (ባለ ኢንች) ሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- 1/2 ኩባያ የቴዎድ ጅዝ፣ የተፈጨ
- ያልተጨመረበት፣ ጫማቂ ያለው

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት በትልቅ ድስት ውስጥ በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። የካሌ ጎመን፣ ቲማቲም፣ ቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጥ እና ከታሸገ ቲማቲሙ ውስጥ ትንሽ ጫማቂ ይጨምሩ። የድስቱን ክዳን ይዘጉ እና አረንጓዴ ቅጠላቅጠሉ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 10 ደቂቃዎች ያብስሉት። እንደአስፈላጊነቱ ቀደም ብለው ያስቀመጡትን ተጨማሪ የቲመቀቲም ጫማቂ ይጨምሩ። አረንጓዴ ቅጠላቅጠሉን ወደ ጎድዳዳ ሳህን ውስጥ ይገልብጡ እና ድስቱን ያፅዱ።

ደረጃ 2:- 1/4 ድብልቅ በግማሽ ቶርቲላ ላይ ያድርጉት፣ ጅዙን በላዩ ላይ ይርጩት፣ እስከ ግማሽ ይጠቅልሉት እና ይጨ ይበሉት። ለቀሩት ቶርቲላዎችም ይህን ይድገሙት።

ደረጃ 3:- የተረፈውን ዘይት መካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። በእያንዳንዱ ጎን እያገላበጡ ከ 3-4 ደቂቃዎች ወይም ወርቃማ ቡኒ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ለተጨማሪ አሰር የሚወዱትን የበሰለ አትክልት ይጨምሩ።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ከካሌ ጎመን ይልቅ፣ ማንኛውንም ፍሬሽ፣ የታሸገ (ፈሳሽ የተወገደ) ወይም የቀዘቀዘ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችን ይጠቀሙ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ከወተት ይልቅ የካሌ ጎመን ከፍተኛ ካልሲየም አለው።