

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

کوزادایلا چدار و سبز

وعده ها: 4 (هر کدام 1 کوزادایلا)

رژیم: مخصوص افراد گیاهخوار



نکات سریع

- **تقویت تغذیه:** سبزیجات پخته مورد علاقه خود را برای فیبر اضافی اضافه کنید.
- **تعویض مواد:** به جای کلم پیچ، از هر نوع سبزی تازه، کنسرو شده (ابکس شده) یا منجمد استفاده کنید.
- **آیا میدانستید؟** کلم پیچ بیشتر از شیر کلسیم دارد.

مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق چایخوری روغن تقسیم شده
- 1 دسته کلم پیچ، دنده ها برداشته شده، خرد شده
- 1/2 فنجان کنسرو گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک، آب آن محفوظ است
- 2 قاشق چایخوری پودر چیلی
- 4 (6 اینچ) تورتیلا گندم کامل
- 1/2 فنجان پنیر چدار، رنده شده

دستور العمل ها

- مرحله 1:** 1 قاشق چایخوری روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. کلم پیچ، گوجه فرنگی، پودر چیلی و کمی آب گوجه فرنگی های کنسرو شده را اضافه کنید. با یک درب بپوشانید و 10 دقیقه بپزید تا سبزی ها نرم شوند و در صورت نیاز آب میوه بیشتری اضافه کنید. سبزی ها را به یک کاسه منتقل کنید و تابه را پاک کنید.
- مرحله 2:** 4/1 مخلوط را روی نیمی از تورتیلا قرار دهید، با پنیر بپاشید، از وسط تا کنید و فشار دهید. با باقی مانده تورتیلا تکرار کنید.
- مرحله 3:** روغن باقی مانده را روی حرارت متوسط گرم کنید. کوسادایلا را 3-4 دقیقه در هر طرف یا تا زمانی که قهوه ای طلایی شود بپزید.