

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

Quesadillas au cheddar et aux légumes verts

Portions : 4 (1 quesadilla par personne)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 2 cuillères à café d'huile, séparées
- 1 botte de chou frisé, sans les nervures, haché
- ½ tasse de tomates en dés en conserve, sans sel ajouté, jus réservé
- 2 cuillères à café de poudre de chili
- 4 tortillas de blé entier (4 pouces)
- ½ tasse de fromage cheddar, râpé

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le chou frisé, les tomates, la poudre de chili et un peu de jus des tomates en conserve. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que les légumes verts soient tendres, en ajoutant le jus réservé si nécessaire. Transférez les légumes verts dans un bol et essuyez la poêle.

ÉTAPE 2 : Déposez 1/4 du mélange sur une moitié de tortilla, saupoudrez de fromage, pliez en deux et appuyez. Répétez l'opération avec les tortillas restantes.

ÉTAPE 3 : Faites chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faites cuire les quesadillas 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



CONSEILS PRATIQUES

- **Boost nutritionnel :** Ajoutez votre légume cuit préféré pour plus de fibres.
- **Échange d'ingrédients :** Au lieu du chou frisé, utilisez n'importe quel type de légumes frais, en conserve (égouttés) ou surgelés.
- **Le saviez-vous ?** Le chou frisé contient plus de calcium que le lait.