

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

شیدار ډوله پنیر او د شنو سبزیجاتو کوپسیدیلایس

څو ځله دې وړاندې شي: 4 (1 کوپسیدیلایس په هر یوه کې)

غذا: گیاه خوړونکي



چټکي لارښوونې

- **معدي پیاوړتیا:** د اضافي فايبر لپاره د خپلې خوښې پخه شوې سبزي پکې اضافه کړئ.
- **د اجزاوو تعویض:** د شنه کاهو پر ځای کوم ډول تازه قوطی شوي (وچ شوي) یا کنګل شوي شنه سبزیجات وکاروئ.
- **ایا تاسو پوهیږئ؟** شنه کاهو تر شیدو ډېر کلسیم لري.

ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 د چاپو کاشوغې غوري، وېشل شوي
- 1 دسته شین کاهو چې ساقې یې لیرې شوي او ټوټې شوی وي
- 1/2 پیالې د قوطیو ټوټې شوي رومي بانجان چې مالګه ونه لري او په جوس ښه ورکړل شي
- 2 د چاپو کاشوغې چيلي پودر.
- 4 (6 انچه) د بشپړو غنمو پاستی
- 1/2 پیالې شیدار پنیر چې ټوټې شوی وي

لارښوونې:

- ګام 1:** د چاپو کاشوغه غوري په منځنۍ تودوخې سره په کرایي کې گرم کړئ. شنه کاهو، رومي بانجان، چيلي پودر او د قوطیو د روميانو لږ جوس پکې اضافه کړئ. سرپوښ یې پرې کېږدئ او د 10 دقیقو لپاره پوخ کړئ څو چې شنه سبزیجات نرم شي او د اړتیا پر وخت لا نور جوس پکې اضافه کړئ. شنه سبزیجات په بله کاسه کې واچوئ او کرایي پاکه کړئ.
- ګام 2:** په نیمه پاستي کې 4/1 مخلوط واچوئ، پر سر یې پنیر تیت کړئ، په منځ یې قات کړئ او پرس یې کړئ. له پاتې پاستو سره همدغه کار وکړئ.
- ګام 3:** پاتې غوري په منځنۍ تودوخه کې گرم کړئ. کوسیدیلایس د 3-4 دقیقو لپاره په هر اړخ پaxe کړئ یا یې تر هغه وخت پaxe کړئ چې طلايي قهوه یې رنگ واخلي.