

Quesadillas MyPlate

10-12 Porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 manojo de cebolletas, cortadas en trozos finos
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 2 pimentones, cortados en trozos
- 1 taza de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y lavados
- 4 tazas de espinacas, lavadas
- 10-12 tortillas de harina integral
- 1 taza de queso Monterey Jack, rallado
- Salsa



Foto por KEK064 | freedigitalphotos.net

Direcciones:

- 1) Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Agregue las cebolletas, el ajo, la pimienta y el comino. Cocine por 30 segundos.
- 2) Agregue los pimentones y cocine por 1 a 2 minutos hasta que se ablanden un poco pero todavía estén crujientes. Agregue los frijoles negros y las espinacas y cocine hasta que comiencen a hervir suavemente. Agregue 1/4 taza de agua si los ingredientes se pegan al sartén. Apague el fuego.
- 3) Unte 1/4 de la mezcla de frijoles en la mitad de una tortilla. Agregue 2 cucharadas de queso. Doble la tortilla por la mitad. Repita con el resto de los frijoles y tortillas.
- 4) Ponga las quesadillas en un sartén limpio a fuego medio y dore ambos lados, volteándolas una vez.
- 5) Corte en triángulos y sirva con salsa.

Esta receta fue desarrollada a través de comer mejor, sentirse mejor, una sociedad de la comunidad basada en la escuela que crea ambientes escolares saludables a través de una alimentación saludable y una vida activa (financiado por SNAP-Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).