

Black Bean and Vegetable Quesadilla

Makes 6 servings

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

- 1 (15.5 oz) can black beans, no salt added
- 2 zucchini, medium
- 4 cups fresh spinach
- 1 cup canned corn
- 4 oz low-fat cheddar cheese (grated)
- 1 tablespoon canola oil
- ½ teaspoon ground cayenne pepper
- 2 teaspoons water
- ½ teaspoon ground black pepper
- 6 8-inch whole wheat flour tortillas
- 3 tablespoons fresh parsley or cilantro (optional)

1. Rinse and drain black beans and canned corn.
2. Rinse zucchini, cut into thin slices or shred with a grater. Rinse and chop fresh spinach. If using parsley/cilantro chop now.
3. In a large skillet over medium-high heat, heat oil. Add zucchini and cayenne pepper. Cook until the zucchini is semi soft, about 5 minutes. Add corn and spinach, cook for 5 minutes, then remove from heat.
4. Add black beans to the veggie mixture. Stir to combine. Smash beans lightly with a fork. Add 1-2 teaspoons water to make a bean and veggie paste. Season mixture with black pepper. Add cilantro and parsley if using. Transfer mixture to bowl.
5. Spread vegetable mixture evenly on half of a tortilla with cheese on the other half. Fold over. Add to skillet and heat over medium high heat for about 4 minutes per side.

Nutrition information per serving: Calories 250, Carbohydrate 37g, Dietary Fiber 7g, Protein 13g, Total Fat 6g, Saturated Fat 1g, Trans Fat 0g, Sodium 500mg



Adapted from: eatfresh.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Quesadillas de frijoles negros y verduras

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

- 1 (15.5 oz) taza de frijoles negros, sin sal añadida
- 2 calabacines medianos
- 4 tazas de espinacas frescas
- 1 taza maíz enlatado
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa (rallado)
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de pimienta cayena
- 2 cucharaditas de agua
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 6 tortillas (de 8 pulgadas) de harina de trigo integral
- 3 cucharadas de perejil o cilantro fresco (opcional)



1. Enjuague y escurra los frijoles negros y maíz. Lave los calabacines. Córtelos en rodajas delgadas o rállelos. Lave y pique la espinaca fresca. Si va a utilizar el perejil o el cilantro fresco, lávelo y píquelos ahora
2. Caliente el aceite a temperatura media alta en una sartén grande. Eche los calabacines y la pimienta cayena. Cocine hasta que los calabacines estén un poco blandos, por unos 5 minutos. Añada el maíz y la espinaca. Tape la sartén y cocine hasta que estén tiernos, revolviendo unas pocas veces, por unos 5 minutos más. Retire del fuego.
3. Agregue los frijoles negros a la mezcla de verduras. Revuelva. Machaque los frijoles ligeramente con un tenedor. Añada 1 a 2 cucharadas de agua para hacer una pasta de frijoles y verduras
4. Sazone la mezcla con pimienta negra. Si va a usar el perejil o el cilantro, añádelo ahora. Pase la mezcla a un tazón mediano.
5. Unte la mezcla de verduras uniformemente en la mitad de cada tortilla. Échele el queso por encima. Doble las tortillas. Presione suavemente con la espátula para aplanarlas. Rocíe el sartén ligeramente con el aceite en aerosol. Caliente a temperatura media alta. Eche una tortilla doblada. Cocine 4 minutos por cada lado

Información de nutrición: Calorías 250, Carbohidratos 37g, Fibra 7g, Proteína 13g, Grasas 6g Sodio 500mg



Adaptado por: eatfresh.org. Por información de CalFresh banco de alimentos, llame (805) 238-4664.