

## Pinto Bean and Tomato Quesadillas

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 3-4 servings **Total Time:** 30 minutes

### **Ingredients:**

1 can (15 ounces) pinto beans, drained  
1 can (14.5 ounces) diced tomatoes, drained  
1 small onion, finely chopped  
2 cloves garlic, minced  
1 teaspoon cumin  
1/2 teaspoon chili powder  
Salt and pepper, to taste  
1 cup shredded cheese  
8 small flour tortillas  
Cooking oil or butter, for cooking

### **Optional toppings:**

Sour cream  
Salsa  
Sliced jalapeños  
Chopped cilantro



1. In a skillet over medium heat, add a little cooking oil or butter. Sauté the chopped onion until translucent, then add the minced garlic and sauté for another minute.
2. Add the drained pinto beans and diced tomatoes to the skillet. Stir in the cumin, chili powder, salt, and pepper. Cook for a few minutes until heated through and well combined.
3. Use a potato masher or fork to partially mash the pinto bean and tomato mixture.
4. Place a tortilla on a flat surface. Spoon a portion of the bean and tomato mixture onto one half of the tortilla. Sprinkle shredded cheese over the mixture. Fold the tortilla in half to create a half-moon shape.
5. In a clean skillet over medium heat, add a little oil or butter. Place the filled tortilla in the skillet and cook for a few minutes on each side, until the tortilla is crispy, and the cheese is melted. Repeat with the remaining tortillas.
6. Slice the quesadillas into wedges and serve warm. Serve with any optional toppings.



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

## Pinto Bean and Tomato Quesadillas

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 3-4 servings **Total Time:** 30 minutes

### **Ingredients:**

1 can (15 oz) pinto beans, drained and rinsed  
1 can (14.5 oz) diced tomatoes, drained  
1 small onion, finely chopped  
2 cloves garlic, minced  
1 teaspoon cumin  
1/2 teaspoon chili powder  
Salt and pepper, to taste  
1 cup shredded cheese  
8 small flour tortillas  
Cooking oil or butter, for cooking

### **Optional toppings:**

Sour cream  
Salsa  
Sliced jalapeños  
Chopped cilantro



1. In a skillet over medium heat, add a little cooking oil or butter. Sauté the chopped onion until translucent, then add the minced garlic and sauté for another minute.
2. Add the drained pinto beans and diced tomatoes to the skillet. Stir in the cumin, chili powder, salt, and pepper. Cook for a few minutes until heated through and well combined.
3. Use a potato masher or fork to partially mash the pinto bean and tomato mixture.
4. Place a tortilla on a flat surface. Spoon a portion of the bean and tomato mixture onto one half of the tortilla. Sprinkle shredded cheese over the mixture. Fold the tortilla in half to create a half-moon shape.
5. In a clean skillet over medium heat, add a little oil or butter. Place the filled tortilla in the skillet and cook for a few minutes on each side, until the tortilla is crispy, and the cheese is melted. Repeat with the remaining tortillas.
6. Slice the quesadillas into wedges and serve warm. Serve with any optional toppings.



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

## Quesadillas de Judías Pintas y Tomate

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 3-4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

1 lata (15 onzas) de judías pintas, escurridas  
1 lata (14,5 onzas) de tomates cortados en dados, escurridos  
1 cebolla pequeña, finamente picada  
2 dientes de ajo, picados  
1 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de chile en polvo  
Sal y pimienta, al gusto  
1 taza de queso rallado  
8 tortillas de harina pequeñas  
Aceite de cocina o mantequilla, para cocinar

### **Aderezos opcionales:**

Crema agria  
Salsa  
Jalapeños en rodajas  
Cilantro picado



1. En una sartén a fuego medio, añadir un poco de aceite de cocina o mantequilla. Sofría la cebolla picada hasta que esté transparente, luego añada el ajo picado y sofría durante un minuto más.
2. Añade las judías pintas escurridas y los tomates cortados en dados a la sartén. Añade el comino, el chile en polvo, la sal y la pimienta. Cocine durante unos minutos hasta que se calienten y se mezclen bien.
3. Utilice un machacador de papas o un tenedor para triturar parcialmente la mezcla de frijoles pintos y tomates.
4. Coloque una tortilla sobre una superficie plana. Coloque una porción de la mezcla de frijoles y tomate en una mitad de la tortilla. Espolvoree el queso rallado sobre la mezcla. Doble la tortilla por la mitad para darle forma de media luna.
5. En una sartén limpia a fuego medio, añada un poco de aceite o mantequilla. Coloque la tortilla rellena en la sartén y cocine durante unos minutos por cada lado, hasta que la tortilla esté crujiente y el queso derretido. Repetir con las tortillas restantes.
6. Corta las quesadillas en porciones y sírvelas calientes. Servir con cualquier aderezo opcional.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## Quesadillas de Judías Pintas y Tomate

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 3-4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

1 lata (15 onzas) de judías pintas, escurridas  
1 lata (14,5 onzas) de tomates cortados en dados, escurridos  
1 cebolla pequeña, finamente picada  
2 dientes de ajo, picados  
1 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de chile en polvo  
Sal y pimienta, al gusto  
1 taza de queso rallado  
8 tortillas de harina pequeñas  
Aceite de cocina o mantequilla, para cocinar

### **Aderezos opcionales:**

Crema agria  
Salsa  
Jalapeños en rodajas  
Cilantro picado



1. En una sartén a fuego medio, añadir un poco de aceite de cocina o mantequilla. Sofría la cebolla picada hasta que esté transparente, luego añada el ajo picado y sofría durante un minuto más.
2. Añade las judías pintas escurridas y los tomates cortados en dados a la sartén. Añade el comino, el chile en polvo, la sal y la pimienta. Cocine durante unos minutos hasta que se calienten y se mezclen bien.
3. Utilice un machacador de papas o un tenedor para triturar parcialmente la mezcla de frijoles pintos y tomates.
4. Coloque una tortilla sobre una superficie plana. Coloque una porción de la mezcla de frijoles y tomate en una mitad de la tortilla. Espolvoree el queso rallado sobre la mezcla. Doble la tortilla por la mitad para darle forma de media luna.
5. En una sartén limpia a fuego medio, añada un poco de aceite o mantequilla. Coloque la tortilla rellena en la sartén y cocine durante unos minutos por cada lado, hasta que la tortilla esté crujiente y el queso derretido. Repetir con las tortillas restantes.
6. Corta las quesadillas en porciones y sírvelas calientes. Servir con cualquier aderezo opcional.



Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664