



# BLACK BEAN ZUCCHINI QUESADILLAS

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 1/2 cup

**COOK TIME:** 30 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 1/2 cup diced roasted red bell pepper
- 1 whole zucchini or yellow squash, diced
- 1/2 cup canned black beans, drained and rinsed
- 1 teaspoon ground cumin
- Pepper, to taste
- Juice of 1 lime
- 8 (7-inch) whole wheat tortillas
- 1 cup grated low fat Monterrey Jack cheese
- 1 tablespoon fresh chopped cilantro
- Fat-free cooking spray



## PREPARATION

1. In a small pan, sauté the zucchini in cooking spray until just tender.
2. In a medium bowl mix roasted red bell peppers, zucchini or squash, and black beans then season with cumin and pepper.
3. Microwave for 1 to 2 minutes or until warmed. Add the lime juice.
4. Lay one tortilla in a hot skillet with cooking spray. Add 1/2 cup filling and 1/4 cup grated cheese and 1/4 of the cilantro. Top with another tortilla and cook for 2 minutes, until the tortilla on bottom is slightly browned. Flip and cook on the other side for 2 minutes or until slightly browned and the cheese has melted.
5. Repeat with remaining ingredients.

## SOURCE

Vegweb.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1/2 quesadilla  
(127g)

**Amount per serving**  
**Calories** 210

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	7%
<b>Sodium</b> 500mg	22%
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 252mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 41mg	0%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS Y CALABAZA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ quesadilla

**TIEMPO PARA COCINAR:** 30 minutos

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- ½ taza pimiento dulce rojo asado en cubitos
- 1 calabaza entera, en cubitos
- ½ taza frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 cucharita de comino molido
- Pimienta, al gusto
- Jugo de un limón
- 8 (7-pulgadas) tortillas de harina integral
- 1 taza de queso monterrey jack bajo en grasa, rayado
- 1 cucharada cilantro fresco picado
- Spray de cocina sin grasa



## PREPARACIÓN

1. En un sartén, sofreí la calabaza con spray de cocina hasta que suavice un poco.
2. En un recipiente tamaño mediano para microondas, mezcla el pimiento rojo, calabaza, y los frijoles negros y después sazónelo con comino y el pimienta.
3. Coloque el recipiente en el microondas por 1-2 minutos o hasta que se caliente.
4. Añade el jugo de limón.
5. Ponga una tortilla en un sartén caliente con spray de cocina sin grasa. Añade ½ taza de relleno y ¼ taza de queso rallado y ¼ de cilantro. Cubra con otra tortilla y cocine por 2 minutos o hasta que la tortilla inferior se dore ligeramente. Voltear y cocinar por el otro lado de la misma manera.
6. Repita con los restos de los ingredientes.

## FUENTE

Vegweb.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1/2 quesadilla  
(127g)

**Amount per serving**  
**Calories** 210

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 20mg 7%

**Sodium** 500mg 22%

**Total Carbohydrate** 26g 9%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 12g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 252mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 41mg 0%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés