



BLACK BEAN AND CORN QUESADILLAS

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: ½ quesadilla

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- ½ cup diced red bell pepper
- 1 cup canned corn, drained
- ½ 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

*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

PREPARATION

1. In a medium, microwave-safe bowl mix red peppers, corn, and black beans then season with cumin and pepper.
2. Microwave for 1 to 2 minutes or until warmed. Add the lime juice.
3. Lay one tortilla in a hot skillet with cooking spray. Add ½ cup filling and ¼ cup grated cheese and ¼ of the cilantro. Top with another tortilla and cook for 2 minutes, until the tortilla on bottom slightly browned. Flip and cook on the other side for 2 minutes or until slightly browned and the cheese has melted.
4. Repeat step 4 three times with the remainder of the ingredients.



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 quesadilla
(130g)

Amount per serving
Calories 260

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 3.5g	18%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 650mg	28%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 254mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 92mg	2%

*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.

SOURCE

vegweb.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



BLACK BEAN AND CORN QUESADILLAS

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



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 ELOTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ quesadilla

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- ½ taza pimiento dulce rojo en cubitos
- 1 taza elote en lata, escurrido
- 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



*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Desagüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

PREPARACIÓN

1. En un recipiente tamaño mediano para microondas, mezcla el pimiento rojo, elote, y los frijoles negros y después sazónelo con comino y el pimiento.
2. Coloque el recipiente en el microondas por 1-2 minutos o hasta que se caliente. Añade el jugo de limón.
3. Ponga una tortilla en un sartén caliente con spray de cocina sin grasa. Añade ½ taza del relleno y ¼ taza del queso rayado 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.
4. Repita paso 4 tres veces más con el resto de los ingredientes.

FUENTE

vegweb.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 quesadilla
(130g)

Amount per serving
Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 3.5g 18%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 650mg 28%

Total Carbohydrate 38g 14%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 254mg 20%

Iron 2mg 10%

Potassium 92mg 2%

*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.



QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS Y ELOTE



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés