



PINTO BEAN, SWEET POTATO & KALE QUESADILLAS

PREP TIME: 12 minutes

SERVING SIZE: 2 wedges

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVES: 12

INGREDIENTS

- 2 medium sweet potatoes (approx. 2 cups)
- ½ teaspoon of ground cumin
- ½ teaspoon of chili powder
- ¼ teaspoon of paprika
- ¼ teaspoon of salt (optional)
- 1 tablespoon of olive oil
- 2 garlic cloves, finely chopped
- ½ cup onion, chopped
- 1½ cup of cooked pinto beans or 1 can of pinto beans, unsalted (15 oz.)
- ¼ teaspoon of red pepper flakes
- 2 cups of chopped kale
- 1½ cup of fat-free shredded mozzarella cheese
- 12 whole wheat tortillas, small
- Cilantro and plain Greek yogurt for garnish

PREPARATION

1. Pierce sweet potatoes with a fork and place in a microwave safe dish. Cover with a damp towel and microwave for 5 minutes. Flip and cook for another 5 minutes until flesh is soft and easily pierced with a fork. Cut open in half and let cool.
2. Once sweet potatoes are cool, scoop out the flesh into a medium-size bowl. Mash them with a fork and stir in the cumin, chili powder and paprika (salt, optional).
3. Heat olive oil in a large non-stick skillet, over medium heat. Add the onion and garlic and sauté until fragrant, about 1 minute. Add pinto beans and red pepper flakes to sauté for 2-3 minutes, stirring often. Add chopped kale to cook for about 5 more minutes. Carefully transfer bean mix into the mashed sweet potato and stir to combine.
4. Place one flour tortilla on the skillet; add a heaping ¼ cup of sweet potato filling and ¼ cup of cheese. Place a second tortilla on top. Let quesadilla cook about 2-3 minutes on each side, until slightly browned. Repeat cooking process with remaining filling and tortillas. Cut quesadillas into 4 wedges and enjoy!

SOURCE

American Institute for Cancer Research

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 2 wedges (130g)

Amount per serving

Calories **190**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 206mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 214mg	4%

*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. Rev10/17

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



QUESADILLAS DE FRIJOLES, CAMOTE & COL RIZADA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 12 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 20-25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 pedazos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 2 camotes (aprox. 2 tazas)
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de polvo de chile
- ¼ de cucharadita de paprika en polvo
- ¼ de cucharadita de sal (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 ½ taza de frijoles cocidos o una lata de frijoles pintos, sin sal (15 oz.)
- ¼ cucharadita de pimienta roja
- 2 tazas de col rizada picada
- 1 ½ taza de queso mozzarella rallado sin grasa
- 12 tortillas de trigo integral, pequeñas
- Cilantro y yogur griego normal para adornar



PREPARACIÓN

1. Perfore los camotes con un tenedor y colóquelos en un plato apto para microondas. Cubra con una toalla húmeda y ponga en el microondas por 5 minutos. Voltee y cocine por otros 5 minutos hasta que los camotes estén suaves y sean fácilmente perforados con un tenedor. Córtelos por la mitad y deje enfriar.
2. Una vez que los camotes estén fríos, saque la pulpa en un tazón mediano. Machuque con un tenedor y agregue el comino, el chile en polvo y la paprika (sal, opcional).
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande, a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y saltee hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto. Agregue frijoles pintos y hojuelas de pimiento rojo para saltear durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue la col rizada para cocinar durante unos 5 minutos más. Con cuidado, transfiera la mezcla de frijoles al puré de camote y revuelva para combinar.
4. Coloque una tortilla de harina en la sartén; agregue ¼ taza amontonada de relleno de batata y ¼ de taza de queso. Coloque una segunda tortilla en la parte superior. Deje que la quesadilla cocine unos 2-3 minutos por cada lado, hasta que se dore un poco. Repita el proceso de cocción con el relleno restante y las tortillas. Corte las quesadillas en 4 porciones. ¡Disfrutar!

FUENTE

American Institute for Cancer Research

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 2 wedges (130g)

Amount per serving

Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 33g 12%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 206mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 214mg 4%

*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 10/17

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