



ZESTY BEAN AND CHEESE QUESADILLAS

PREP TIME: 2 minutes

COOK TIME: 18 minutes

SERVING SIZE: 1 quesadilla

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 (16 ounce) can low fat refried beans, or 15 ounces can no salt added pinto beans, (about 1 ½ cups)
- 6 tablespoons salsa
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro
- 2 tablespoons minced scallion or onion
- 6 (8 inch) whole wheat tortillas
- ¾ cup reduced fat cheddar cheese, grated

PREPARATION

1. Combine the refried beans, salsa, cilantro and scallions in a bowl and mix well.
2. Place one tortilla on the pan. Sprinkle 1 tablespoon of cheese over half the surface of the tortilla. Spoon ¼ cup of the beans mixture over the area with the cheese, and then sprinkle 1-tablespoon cheese on top of the bean mixture. Fold tortilla over pressing together with the back of a spatula, and cook over medium heat for 1-2 minutes on each side or until cheese is melted and each side is brown.
3. Repeat with the rest of the ingredients. Cut each quesadilla in half and serve warm.

Optional: garnish with avocado and your favorite salsa.

SOURCE

Delish.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 Quesadilla

Amount per serving
Calories 220

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 620mg	27%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 154mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 275mg	6%

*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. Rev12/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



QUESADILLAS CON FRIJOLES SABROCITAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 18 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 quesadilla

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 (16 onzas) lata de frijoles refritos bajos en grasa, o lata (15 onzas) de frijoles pintos sin sal (aproximadamente 1 ½ tazas)
- 6 cucharadas de salsa
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de cebollines verdes o cebolla blanca, picado
- 6 tortillas (8 pulgadas) de harina integral
- ¾ taza de queso cheddar bajo en grasa, rayado

PREPARACIÓN

1. Combinar los frijoles refritos, salsa, el cilantro, los cebollines en un recipiente y mezcle bien.
2. Coloque una tortilla en la sartén. Espolvoree 1 cucharada de queso sobre la mitad de la superficie de la tortilla. Coloque ¼ de taza de la mezcla de frijoles sobre el área con el queso, luego espolvoree 1 cucharada de queso encima de la mezcla de frijoles. Doble la tortilla y presione con la parte posterior de una espátula, y cocine a fuego medio durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que el queso se derrita y cada lado esté dorado.
3. Repita con el resto de los ingredientes. Corte cada quesadilla por la mitad y sirva caliente.

FUENTE

Delish.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 Quesadilla
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 620mg	27%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 154mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 275mg	6%

*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 CON FRIJOLES SABROCITAS

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 12/18

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