

Quesadillas de frijoles negros y verduras

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15.5 onzas) lata frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 calabacitas medianas, picadas en cuadritos
- 4 tazas espinaca, picada
- 1 taza maíz fresco, enlatado o congelado (descongelado si congelado)
- 1/2 taza queso rallado bajo en grasa
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1/2 cucharadita cayena
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 6 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 3 cucharadas de perejil o cilantro fresco, picado (opcional)

PREPERACIÓN

1. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén a fuego medio-alto. Agregue la calabacita y la pimienta cayena. Cocine hasta que la calabacita esté poca blanda, unos 5 minutos.
2. Añada el maíz y la espinaca. Cubra la sartén y cocine hasta que estén tiernos, unos 5 minutos más. Retire el sartén del fuego y ponga los vegetales en un tazón grande.
3. Agregue los frijoles negros al tazón. Revuelva y aplasta los frijoles ligeramente con un tenedor. Añada 1 a 2 cucharadas de agua para hacer una pasta. Sazone la mezcla con pimienta negra y el perejil o el cilantro (opcional).
4. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén limpio a fuego medio-alto. Ponga una tortilla en el sartén y unte la mezcla de verduras sobre una mitad. Espolvoree la mitad con queso y doble la tortilla. Cocine cada lado por 4 minutos o hasta que el lado esté dorado.



Información Nutricional

Porción: 1 tortilla doblada

Calorías	357
Grasa Total	14 g
Grasa Saturada	5 g
Colesterol	19 mg
Sodio	285 mg
Carbohidratos	45 g
Fibra	9 g
Azúcares	5 g
Proteína	15 g

Fuente de receta: Cooking Matters