

Front



Fresh Taste for Seniors

Quesadilla de Frijoles Negros

Ingredientes:

- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- ½ taza de queso rallado de su elección (cheddar, cotija, queso fresco, etc)
- ½ taza de pico de gallo hecho en casa, o salsa comprada en la tienda, sin azúcar añadido
- Ocho tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 aguacate maduro, picado

Rinde: 4 porciones

Direcciones:

1. Caliente los frijoles en una olla a fuego medio.
2. Combine los frijoles, el queso y ¼ de taza de la salsa en un tazón mediano.
3. Coloque las tortillas sobre una superficie limpia. Unte un ¼ taza del relleno en una tortilla. Coloque otra tortilla en la parte superior, presionando suavemente para aplastar.
4. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue 2 quesadillas y cocine, dando le vuelta una vez hasta que estén doradas en los dos lados, de 3 a 5 minutos.
5. Coloque las quesadillas cocidas en un plato y cúbreala sueltamente con papel de aluminio para mantenerlas calientes. Repita con el resto de 1 cucharadita de aceite y quesadillas.
6. Sirva las quesadillas con aguacate picado y el resto del pico de gallo.

Adaptada de www.eatingwell.com/recipe/250108/black-bean-quesadillas



HUNTER COLLEGE
NEW YORK CITY
FOOD POLICY CENTER

Back