

# Black Bean & Vegetable Quesadilla

**Serving Size: Serves 6, 1 folded quesadilla per serving, 30 minutes**

*This recipe adds colorful vegetables and fiber to a family favorite!*

## Ingredients

- ½ (15 ounce) can black, 50% salt added
- 2 medium zucchinis
- 1 ear fresh corn or 1 cup canned or frozen corn
- 6 ounces low-fat cheddar cheese
- 1 Tablespoon canola oil
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 6 (8-inch) 100% whole wheat flour tortillas
- Non-stick cooking spray or oil
- Salsa (optional)
- Guacamole (optional)



## Materials

- Box grater
- Can opener
- Colander
- Cutting Board
- Large skillet with lid
- Measuring spoons
- Medium bowl
- Oven mitt
- Plates
- Rubber spatula
- Sharp knife

## Instructions

1. Wash hands with soap and water.
2. In a colander, drain and rinse black beans.
3. Rinse zucchini. Cut into very thin pieces. Set aside.
4. If using canned corn, drain using colander.
5. Grate cheese. Set aside.
6. Heat large skillet over medium-high heat, add oil. Add zucchini. Cook until zucchini is semi-soft, about 4-5 minutes.
7. Add corn. Cover and cook until tender, stirring a few times, cook 3 minutes more. Remove from heat.
8. Add black beans to the vegetable mixture. Stir to combine.
9. Season mixture with black pepper.
10. Transfer mixture to medium bowl and wipe out skillet.
11. Spread 1/6 of vegetable mixture evenly on half of each tortilla. Add 1/6 of cheese on top of mixture. Fold tortillas over. Press lightly with spatula to flatten.
12. Over medium/high heat, spray skillet lightly with non-stick cooking spray or lightly coat pan with oil. Add one folded tortilla. Cook about 3-4 minutes per side, or until both sides of tortilla are golden brown. Repeat until all quesadillas are cooked.
13. Cut each quesadilla in half. Serve while hot. Add salsa or guacamole on the side (optional).
14. Enjoy! Clean up and put away leftovers.

*Analysis does not include optional ingredients*

Serving size: 1 quesadilla: Total calories: 250 Total fat: 8g Saturated fat: 2.5g Carbohydrates: 33g Protein: 14g Fiber: 6g Sodium: 570mg

## Nutrition Highlights

*Includes 100% whole grains*

*Includes iron rich beans*

*High in fiber*

*No added sugars*

*Includes a dairy food*

*Includes vegetables*

*Includes healthy fat*



# Quesadilla de Frijol Negro y Verduras

**Sirve: 6, 1 quesadilla por porción, 30 minutos**

*¡Esta receta agrega vegetales coloridas y fibra a una favorita de la familia!*

## Ingredientes

- 1/2 (15 onzas) lata de frijoles negros, 50% de sal reducida
- 2 calabacitas medianas
- 1 elote fresco o 1 taza de elote en lata (o congelado)
- 6 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 6 tortillas de 100 % harina de trigo integral (8 pulgadas)
- Aceite aerosol o aceite
- Salsa (opcional)
- Guacamole (opcional)

## Materiales

- Rallador
- Abrelatas
- Colador
- Tabla para cortar
- Sartén grande con tapadera
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Guantes de cocina
- Platos
- Espátula
- Cuchillo afilado

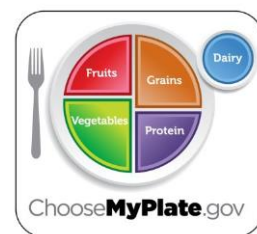


## Instrucciones

1. Lavar las manos.
2. En un colador, escurrir y enjuagar los frijoles negros.
3. Enjuague la calabaza. Cortar en rodajas finas. Ponga a un lado.
4. Si usa elote enlatado, enjuague usando un colador.
5. Ralle el queso. Ponga a un lado.
6. En una sartén grande sobre fuego medio-alto, agregue aceite. Añada la calabaza. Cocine hasta que la calabaza este suave, aproximadamente 5 minutos.
7. Agregue el elote. Cubre y cocine hasta que el elote este tierno, revolviendo varias veces, aproximadamente 5 minutos más. Retire del fuego.
8. Agregue los frijoles negros a la mezcla de verduras. Revuelva para combinar.
9. Sazone la mezcla con pimienta negra.
10. Transfiera la mezcla a un tazón mediano y limpie el sartén.
11. En la mitad de cada tortilla unte 1/6 de el mixto de verdura. Añada 1/6 del queso encima de la mezcla. Doble tortillas. Presione ligeramente con la espátula.
12. A fuego medio/alto, rocíe el sartén ligeramente con aceite aerosol de cocina o aceite. Agregue una de las tortillas dobladas. Cocine por 4 minutos por cada lado o hasta que cada lado de la tortilla se dore. Repita hasta que todas las quesadillas se cuecen.
13. Corte cada quesadilla por la mitad. Sirva mientras caliente. Agregue salsa o guacamole al lado (opcional).
14. A disfrutar! Limpiar y guardar las sobras.

## Datos de Nutricion

- Incluye 100% granos enteros
- Incluye frijoles ricos en hierro
- Alto en fibra
- Sin azúcares añadidos
- Incluye un alimento lácteo
- Incluye verduras



Tamaño de la porción: 1 quesadilla Calorías: 250 Grasa Total: 8 g Grasa Saturada: 2.5g Carbohidratos: 33g Proteínas: 14g Fibra Dietética: 6g Sodio: 570 mg



## Black Bean & Vegetable Quesadilla.v2

Number of Servings: 6 (193.79 g per serving)

Amount	Measure	Ingredient	Nutrients per serving
7.50	oz	Beans, black, 50% less salt, cnd	
2.00	ea	Squash, zucchini, w/skin, fresh, med	
1.00	ea	Corn, yellow, sweet, ear, fresh, med, 6.75"-7.5" long	
6.00	oz	Cheese, cheddar, low fat, shredded	
1.00	Tbs	Oil, canola	
0.50	tsp	Spice, pepper, black, ground	
6.00	ea	Tortilla, flour, whole wheat, 8"	
3.00	ea	Cooking Spray, Pam, original, 1/3 sec spray	

### Nutrition Facts

Serving Size (194g)		Servings Per Container	
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories 250</b>	<b>Calories from Fat 80</b>		
% Daily Value*			
<b>Total Fat 8g</b>			<b>12%</b>
Saturated Fat 2.5g			<b>13%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol 5mg</b>			<b>2%</b>
<b>Sodium 570mg</b>			<b>24%</b>
<b>Total Carbohydrate 33g</b>			<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g			<b>24%</b>
Sugars 3g			
<b>Protein 14g</b>			
Vitamin A 4%		Vitamin C 25%	
Calcium 15%		Iron 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4