



Quesadilla de Broccoli y Frijoles Negros

Hace: 8 servidos

Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros cocinados, drenado
- 4 onzas de queso cheddar (1 taza rallado)
- 1 taza de broccoli cocinado, cortado
- ¼ taza de tomate, cortado, fresco o enlatado
- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 8 tortillas de harina o integral de 8 pulgadas

Opcional: Si desea, añada 1 o más de los siguientes a la mezcla de los frijoles: 1 cebolla mediana, cortada o 2 cucharadas de cilantro

Direcciones

1. En un tazón grande, triture los frijoles negros cocidos.
2. Corte los tomates y añada a los frijoles
3. Ralle el queso y agréguelo a la mezcla de frijoles
4. Pique el brócoli y agréguelo a la mezcla de frijoles
5. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
6. Coloque la tortilla sobre un plato. Usando ¼ de la mezcla de frijoles, llene la mitad de la tortilla, doblando la otra mitad sobre la mezcla
7. Coloque la tortilla doblada en el sartén y cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada.
8. Retire del sartén y corte por la mitad.
9. Repita con las tortillas restantes.

Total, del Costo: \$5.89

Servido por Costo: \$0.74

Fuente: Cornell University Cooperative Extension

Visite nuestra página web para más información & programas gratis. www.eatsmartnyli.com.



Cornell Cooperative Extension
Suffolk County



423 Griffing Avenue, Suite 100 • Riverhead, New York 11901-3071 • 631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

This institution is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. Cornell Cooperative Extension is an employer and educator recognized for valuing AA/EEO, Protected Veterans, and Individuals with Disabilities and provides equal program and employment opportunities. Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 Quesadilla (104g)
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 167mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 193mg	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.