



## Quesadilla Con Brócoli y Frijoles Negros

### Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ¼ taza de salsa picante estilo Mexicano
- 4 onza de queso “cheddar” (1 taza, rallado)
- 1 taza de brócoli cocido
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 tortilla de harina de 8 pulgadas

### Instrucciones:

1. En un envase grande, maje los frijoles.
2. Escorra la salsa y agréguela a los frijoles.
3. Ralle el queso y añada a los frijoles.
4. Corte el brócoli y añada a los frijoles.
5. Caliente el aceite en un sartén a fuego mediano.
6. Ponga una tortilla en un plato. Unte un ¼ de la mezcla de frijoles, para llenar la mitad de la tortilla y doble la otra mitad sobre la mezcla.
7. Ponga la quesadilla en el sartén y cocine de 3 a 4 minutos hasta que dore. Vírela y dore el otro lado.
8. Retírela del fuego y córtela por la mitad.
9. Repita el mismo procedimiento con las tortillas que sobran.

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 tortilla (89g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 116mg	<b>8%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 165mg	<b>4%</b>

\*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.

Rinde 8 porciones, ½ tortilla cada una

**Fuente:** Cornell University Cooperative Extension



*Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.*

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA’s Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.