Quesadillas de Frijoles Negros

Makes: 6 Porciones

Ingredients

12 tortillas de trigo entero
2 cans frijoles negros (15 oz)
1 cup salsa medio-picante
1 cup queso mozzarella, parte descremada, rallado

Directions

1. Precaliente el horno a 400°F.

2. Ralle el queso y apártelos.

3. Escurra los frijoles.

4. Agregue la mitad de la salsa a la mitad los frijoles en el procesador de alimentos y procéselos juntos hasta que la mezcla quede cremosa.

5. Añada a los frijoles enteros negros en un tazón y mezcle bien, para que la mezcla sea fácil de untar y se asemeje a frijoles refritos.

6. Ligeramente rocíe un lado de cada tortilla con aceite vegetal. Coloque 6 tortillas en una bandeja para hornear.

7. Distribuya las tortillas con la mezcla de frijoles, luego con 2 cucharadas de queso rallado. Doble cada una en el medio, como una media luna, divida en porciones planas y colóquelas sobre una bandeja para hornear.

8. Cuando se llene la bandeja para hornear, hornee durante unos 15 minutos, o hasta que el queso se

haya derretido y la tortilla este crujiente.

9. Corte en gajos y sirva con la salsa reservada.

Notes

Los estudiantes de Sligo hicieron pruebas de sabores a nueve platos nuevos para las recetas del Reto para Niños Sanos, y las quesadillas de frijoles negros salieron bien arriba. Incluso los estudiantes que no habían probado los otros platos, si habían probado las quesadillas. No quedaron sobrantes.