

Quesadillas de Frijoles Negros

Tiempo de preparación : 15 minutos

Sirve: 8 Porciones

¡Disfrute de una quesadilla cualquier noche de la semana! Ésta receta para una quesadilla de frijoles se puede servir como almuerzo o como un acompañamiento en la cena.

Ingredientes

- 3/4 taza** salsa tipo Pico de Gallo
- 1 lata** 15.5 oz de frijoles negros bajo en sodio (escurridos y enjuagados)
- 1/2 taza** queso Colby y de Monterey Jack, bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas** cilantro fresco, finamente picado
- 4 unidades** tortillas de harina de 8"
- 1/2 cucharadita** aceite de oliva extra virgen

Preparación

1. Usando un colador pequeño, escurra y deseche el líquido del Pico de Gallo.
2. Transfiera lo que sobre de la mezcla de tomate (Pico de Gallo) a un tazón mediano.
3. Mézclelo con los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que queden bien combinados.
4. Distribuya la mezcla de los frijoles negros uniformemente sobre la mitad de cada tortilla (alrededor de 1/2 taza cada una).
5. Doble las tortillas a la mitad.
6. Caliente una parrilla grande o sartén a fuego medio-alto.
7. Úntelo con aceite.
8. Coloque las tortillas rellenas en la parrilla.
9. Cocine, cuidadosamente volteando una sola a la vez, hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	160	
Grasa total	4.5 g	16%
Proteínas	7 g	
Carbohidrato	25 g	8%
Fibra dietética	4 g	16%
Grasa saturada	1.5 g	8%
Sodio	421 mg	18%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	1 onza

relleno del queso se derrita, alrededor de 5 minutos.

10. Corte las quesadillas en trozos.

Notas

Sirve 8 porciones como acompañante

Sugerencias para el menú: Para una cena saludable, acompañelas con un Sabroso Pollo con Limón y Especias, un Arroz Integral con Vegetales, y como postre, una fruta.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina Lo Mejor de la Cocina Goya:

Cocina Latina

Saludable, Rica, y Económica. Foto gracias a Goya.

The Best of La Cocina Goya: Healthy, Tasty, Affordable Latin Cooking