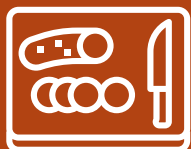




4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

Quesadillas fáciles de frijoles negros y queso

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, lavada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua y cortada en cubitos
- 1 taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio (o cualquier tipo de frijol seco enlatado), escurridos
- ¼ de cucharadita de sal sazónada
- ½ taza de queso Monterey Jack, rallado
- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Caliente una sartén pesada a fuego medio. Agregue aceite y saltee la cebolla y la sal sazónada hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue los frijoles y caliente, unos 2-3 minutos.
3. Para hacer quesadilla, rocíe spray antiadherente en un sartén pesado. Agregue una tortilla. Unte con 2 cucharadas de queso, ½ de la mezcla de frijoles y luego 2 cucharadas más de queso.
4. Cubra con la segunda tortilla. Cuando el queso se derrita y el fondo de la tortilla esté dorado, voltee al otro lado. Dorar durante 1 a 2 minutos. Retire a la tabla de cortar o plato. Cortar en pedazos y servir. Repita con los ingredientes restantes. Rendimiento: 4 porciones.

Información nutricional para 1 porción: calorías 250, grasa total 11g, grasa saturada 4.5g, colesterol 10 mg, sodio 470mg, carbohidratos totales 29g, fibra 0 g, azúcares totales 2g, incluye 1g de azúcares añadidos, proteína 10g.

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite:
Food.unl.edu

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.

N 
EXTENSION