

Bean Quesadillas

Servings: 8 (1 quesadilla each)

Diet: Vegetarian



Ingredients

- 2 (15 ounce) cans black beans, no salt added, drained, rinsed and mashed
- 1 (15 ounce) can corn, no salt added, drained and rinsed
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added, drained
- 1 cup cheddar cheese, shredded
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 tablespoons chili powder
- 8 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 tablespoons oil, divided

Instructions

STEP 1: In a large bowl, mix the beans, corn, tomatoes, cheese, salt, black pepper and chili powder.

STEP 2: Place ½ cup of the bean mixture on half of a tortilla. Fold tortilla in half and pat down so the filling is evenly distributed. Repeat until all the filling is used.

STEP 3: Heat ½ tablespoon oil in a large skillet over medium high heat. Cook 2 quesadillas at a time. Cook 3-4 minutes per side or until golden brown. Repeat with remaining tortillas.

QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!

Per Serving: 360 Calories | 48g Carbs | 4g Sugar | 7g Fiber | 13g Fat (4g Sat Fat) | 15g Protein | 570mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የባቄላ ኩሳዲላስ

የገበታው መጠን:- 8 (1 ኩሳዲላ ለያንዳንዱ)

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 2 (ባለ 15 አውንስ) የታሽጉ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ቦሎቄ፣ ምንም ጩው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሽ ተወግዶ የታጠበ እና የተፈጨ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ በቆሎ፣ ምንም ጩው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሽ ተወግዶ የታጠበ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጩው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሽ የተወገደ
- 1 ኩባያ የቼዳር ጅዝ፣ የተፈጨ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጩው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 የሸርባ ማንኪያ የቺላ ዱቄት/ሚጥሚጥ
- 8 (ባለ 8 ኢንች) ሙሉ ስንዴ ቶርቲላስ
- 2 የሸርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጩው / ምንም ጩው ያልተጨመረባቸው የታሽጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በአንድ ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ባቄላ፣ በቆሎ፣ ቲማቲም፣ ጅዝ፣ ጩው፣ ቁንዶ በርበሬ እና የቺላ ዱቄት/ሚጥሚጥ ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2:- ½ ኩባያ የባቄላ ድብልቅ በግማሽ ቶርቲላ ላይ ያስቀምጡ። ቶርቲላውን በግማሽ ይጠፉት እና የተሞላው ድብልቅ በእኩል እንዲሰራጩ መታ መታ ያድርጉት። ሁሉም ድብልቅ ጥቅም ላይ እስኪውል ድረስ ይህንን ይድገሙት።

ደረጃ 3:- ½ የሸርባ ማንኪያ ዘይት በትልቅ ድስት ውስጥ በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ያሙቁት። በአንድ ጊዜ 2 ኩሳዲላዎችን ያብስሉ። በእያንዳንዱ ጎን እያገለበጡ ከ 3-4 ደቂቃዎች ወይም ወርቃማ ቡኒ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት። ለቀሩት ቶርቲላዎችም ይህን ይድገሙት።