

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# لوبیا کوز ادیلاس

وعده ها: 8 (هر کدام 1 کوز ادیلا)

رژیم: مخصوص افراد گیاهخوار



## نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! قرمز، پینتو یا کلیه را امتحان کنید.
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!
- **آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است!

## مواد تشکیل دهنده

- 2 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک، آبکش شده، آبکشی و له شده
- 1 (15 اونس) قوطی ذرت، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 (15 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک، آبکش شده
- 1 فنجان پنیر چدار، رنده شده
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 2 قاشق غذاخوری پودر چیلی
- 8 (8 اینچ) تورتیلا گندم کامل
- 2 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** در یک کاسه بزرگ، لوبیا، ذرت، گوجه فرنگی، پنیر، نمک، فلفل سیاه و پودر چیلی را مخلوط کنید.
- مرحله 2:** 1/2 فنجان از مخلوط لوبیا را روی نیمی از یک تورتیلا قرار دهید. تورتیلا را از وسط تا کرده و به آرامی به سمت پایین بریزید تا فیلینگ به طور مساوی توزیع شود. این کار را تکرار کنید تا تمام مواد پر شده استفاده شود.
- مرحله 3:** 1/2 قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. هر بار 2 کوسادیلای پزید. 3-4 دقیقه در هر طرف یا تا زمانی که قهوه ای طلایی شود پزید. با باقی مانده تورتیلا تکرار کنید.