

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

Quesadillas aux haricots

Portions : 8 (1 quesadilla par personne)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 2 boîtes de haricots noirs (15 onces) sans sel ajouté, égouttés, rincés et écrasés
- 1 boîte de maïs sans sel ajouté (15 onces), égouttés et rincés
- 1 boîte de tomates en dés (15 onces), sans sel ajouté, égouttées
- 1 tasse de fromage cheddar, râpé
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 8 tortillas de blé entier (8 pouces)
- 2 cuillères à soupe d'huile, séparées

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un grand bol, mélanger les haricots, le maïs, les tomates, le fromage, le sel, le poivre noir et le chili en poudre.

ÉTAPE 2 : Déposez ½ tasse du mélange de haricots sur la moitié d'une tortilla. Pliez la tortilla en deux et tapotez-la pour que la garniture soit uniformément répartie. Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la garniture soit utilisée.

ÉTAPE 3 : Faites chauffer ½ cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyennement élevé. Faites cuire 2 quesadillas à la fois. Faites cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Répétez l'opération avec les tortillas restantes.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les rouges, les pinto ou les kidney.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !