

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

د لوبيا کوسيدپيلاس

څو ځله دې وړاندې شي: 8 (1 کو بسيدپيلاس په هر يوه کې)

غذا: گياه خورونکي



چټکي لارښوونې

• **د اجزاوو تعويض:** هر ډول لوبيا کار کوي! سره، پنتو يا د پينټورگو په څېر هغه وازموي.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالگه | مالگه نه لرونکي په قوطيو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتځل تر 40% پورې مالگين شيان را کموي.

• **ايا تاسو پوهيدئ؟** لوبيا د نباتي پروټينو او فايبر غوره سرچينه ده!

ترکيب يعنې اجزاوي

- 2 (15 اونسه) قوطی توره لوبيا، چې مالگه ونه لري، اوبه يې وچې شوي او نښتځل شوي او دغه راز ميده شوي وي.
- 1 (15 اونسه) قوطی جوار، چې مالگه ونه لري، اوبه يې وچې شوي او نښتځل شوي وي
- 1 (15 اونسه) قوطي ټوتي شوي روميان، چې مالگه ونه لري او وچ شوي وي.
- 1 پياله شيدار پنير چې ټوتي شوی وي
- 1/4 د چای کاشوغه مالگه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 2 د خورو کاشوغي چيلي پودر.
- 8 (8 انچه) د بشپړو غنمو پاستی
- 2 د ډوډی خورلو کاشوغي غوري، وېشل شوي

لارښوونې:

- ګام 1:** په يوه لويه کاسه لوبيا، جوار، روميان، پنير، مالگه، تور مرچ او چيلي پودر سره ګډ کړئ.
- ګام 2:** په نيم پاستي کې د لوبيا د مخلوط 1/2 پياله واچوئ. پاستي په منځ قات کړئ او په داسې ډول يې تيت کړئ چې ډکول په مساوي ډول وويشل شي. تر هغه پورې همدغه کار وکړئ چې ټول پاستي ډک شي.
- ګام 3:** 1/2 غوري په منځنی تودوخي سره په کرابي کې گرم کړئ. په يوه وخت کې 2 دانې کوي سيدپيلاس پاخه کړئ. هر طرف د 3-4 دقيقو لپاره پوخ کړئ يا تر هغه چې طلايي قهوه يې رنگ واخلي. له پاتې پاستو سره همدغه کار وکړئ.