

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

Bánh Quesadillas đậu

Khẩu phần: 8 (1 bánh quesadilla/người)

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 2 hộp (15 ounce) đậu đen, không muối, đổ phần nước ngâm, rửa sạch và nghiền nát
- 1 hộp (15 ounce) ngô, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 hộp (15 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối, đổ phần nước ngâm
- 1 chén phô mai cheddar, cắt nhỏ
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 2 thìa canh ớt bột
- 8 bánh tortilla làm từ lúa mì nguyên cám (loại dài 8 inch)
- 2 thìa canh dầu, chia từng phần

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn đều đậu, ngô, cà chua, phô mai, muối, hạt tiêu đen và bột ớt trong một chiếc bát to.

BƯỚC 2: Đổ ½ cốc hỗn hợp đậu vào nửa phần bánh tortilla. Gập đôi lớp bánh tortilla và ấn xuống để nhân được dàn đều. Lặp lại thao tác cho đến khi bánh đủ nhân.

BƯỚC 3: Đun ½ thìa canh dầu ăn trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Chế biến đồng thời 2 chiếc bánh quesadilla. Rán mỗi mặt bánh trong 3-4 phút hoặc cho đến khi bánh đổi màu vàng nâu. Thao tác tương tự với số bánh còn lại.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào!