



INGREDIENTS

- 2 8-inch whole-grain tortillas
- ½ cup grated Monterey Jack or cheddar cheese
- ¼ cup canned or cooked black beans, drained and rinsed
- ¼ cup canned or frozen corn, drained or thawed as needed
- 2 scallions, greens and whites, thinly sliced

BLACK BEAN AND CORN QUESADILLA

Courtesy of MyPlate

Time: 15 minutes

Servings: 2

DIRECTIONS

1. Put the tortillas on the cutting board and sprinkle half the cheese over half of each one.
2. Put the beans, corn, and scallions in the mixing bowl, and mix well with the spoon.
3. Sprinkle half the bean and corn mixture over the cheese on each tortilla, then fold the tortilla to make a half-moon shape.
4. Put the skillet on the stove and turn the heat to medium-low. Add the quesadillas and press down gently with the spatula. Cook until they are spotty brown and crisp and the cheese has melted, about 2 minutes per side.
5. Put them on the cutting board and cut into wedges.
Serve right away.

Notes:

Extras

- a spoonful of plain yogurt • a sprinkle of fresh, leafy herbs such as cilantro, basil, or chives • a dash of hot sauce • a handful of baby spinach

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at thefoodtrust.org/online-learning

SCAN ME



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



INGREDIENTES

- 2 tortillas integrales de 8 pulgadas
- ½ taza de queso Monterey Jack rallado o queso cheddar
- ¼ taza de frijoles negros cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados
- ¼ de taza de maíz enlatado o congelado, escurrido o descongelado según sea necesario
- 2 cebolletas, verdes y blancas, en rodajas finas

QUESADILLA DE FRIJOLES NEGROS Y MAÍZ

Origen: MyPlate

Tiempo: 15 minutos

de porciones: 2

DIRECCIONES

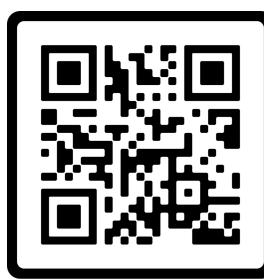
- 1.Coloque las tortillas en la tabla de cortar y espolvoree la mitad del queso sobre la mitad de cada una.
- 2.Coloque los frijoles, el maíz y las cebolletas en el tazón y mezcle bien con la cuchara.
- 3.Espolvoree la mitad de la mezcla de frijoles y maíz sobre el queso en cada tortilla, luego doble la tortilla para formar una media luna.
- 4.Pon la sartén en la estufa y enciende el fuego a medio-bajo. Agrega las quesadillas y presiona suavemente con la espátula. Cocine hasta que estén dorados y crujientes y el queso se haya derretido, aproximadamente 2 minutos por lado.
- 5.Coloquelos en la tabla de cortar, y cortar en cuartos. Sirva de inmediato.

Notas:

Cosas que puede añadir

- una cucharada de yogur natural • una pizca de hierbas de hojas frescas como cilantro, albahaca • una pizca de salsa picante • un puño de espinacas tiernas

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en thefoodtrust.org/online-learning

SCAN ME

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.