

Black Bean Quesadillas

INGREDIENTS

- 1 15 oz. can black beans, drained & rinsed
- 1/2 cup low-fat shredded cheese
- 1/2 cup mild salsa of choice
- 4, 8-inch whole-wheat tortillas
- 2 teaspoons cooking oil
- Optional: 1 ripe avocado, diced

4 SERVINGS
15 MINUTES



Adapted from: [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)



Black Bean Quesadillas

INGREDIENTS

- 1 15 oz. can black beans, drained & rinsed
- 1/2 cup low-fat shredded cheese
- 1/2 cup mild salsa of choice
- 4, 8-inch whole-wheat tortillas
- 2 teaspoons cooking oil
- Optional: 1 ripe avocado, diced

4 SERVINGS
15 MINUTES



Adapted from: [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)



PROCEDURE

1. Combine beans, cheese, and 1/4 cup salsa in a medium bowl. Place tortillas on a work surface. Spread 1/2 cup filling on half of each tortilla. Fold tortillas in half, pressing gently to flatten.
2. Heat 1 tsp. oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add 2 quesadillas and cook, turning once, until golden on both sides, 2 to 4 minutes total. Transfer to a cutting board and cover with foil to keep warm. Repeat with the remaining 1 tsp. oil and quesadillas. Serve the quesadillas with avocado and the remaining salsa.

PROCEDURE

1. Combine beans, cheese, and 1/4 cup salsa in a medium bowl. Place tortillas on a work surface. Spread 1/2 cup filling on half of each tortilla. Fold tortillas in half, pressing gently to flatten.
2. Heat 1 tsp. oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add 2 quesadillas and cook, turning once, until golden on both sides, 2 to 4 minutes total. Transfer to a cutting board and cover with foil to keep warm. Repeat with the remaining 1 tsp. oil and quesadillas. Serve the quesadillas with avocado and the remaining salsa.

Quesadillas de Frijoles Negros

4 PORCIONES 15 MIN

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 oz. de frijoles negros,
- 1/2 taza de queso rayado (preferiblemente bajo en grasa)
- 1/2 taza salsa preparada
- 4 tortillas integrales de 8-pulgadas
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- opcional: 1 aguacate maduro, picado



Adaptada de: EatingWell.com



Quesadillas de Frijoles Negros

4 PORCIONES 15 MIN

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 oz. de frijoles negros,
- 1/2 taza de queso rayado (preferiblemente bajo en grasa)
- 1/2 taza salsa preparada
- 4 tortillas integrales de 8-pulgadas
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- opcional: 1 aguacate maduro, picado



Adaptada de: EatingWell.com



PROCEDIMIENTO

1. Combine los frijoles, el queso y 1/4 taza de salsa en un tazón mediano. Coloque las tortillas sobre una superficie de trabajo. Unte 1/2 taza de relleno sobre la mitad de cada tortilla. Doble las tortillas por la mitad, presionado suavemente para aplanarlas.
2. Caliente 1 cucharadita de aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue 2 quesadillas y cocine, volteándolas una vez, hasta que estén doradas por ambos lados, de 2 a 4 minutos en total. Transfiera las quesadillas a una tabla de cortar y cubra con papel de aluminio para mantener el calor. Repita con la cucharadita de aceite restante. Sirva las quesadillas con aguacate y la salsa restante.

PROCEDIMIENTO

1. Combine los frijoles, el queso y 1/4 taza de salsa en un tazón mediano. Coloque las tortillas sobre una superficie de trabajo. Unte 1/2 taza de relleno sobre la mitad de cada tortilla. Doble las tortillas por la mitad, presionado suavemente para aplanarlas.
2. Caliente 1 cucharadita de aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue 2 quesadillas y cocine, volteándolas una vez, hasta que estén doradas por ambos lados, de 2 a 4 minutos en total. Transfiera las quesadillas a una tabla de cortar y cubra con papel de aluminio para mantener el calor. Repita con la cucharadita de aceite restante. Sirva las quesadillas con aguacate y la salsa restante.