

Quesadillas de frijoles negros y batata



INGREDIENTES:

- 2 batatas medianas, peladas
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 6 tortillas de harina medianas
- 1 1/4 tazas de queso jack recién rallado
- Ingredientes opcionales: crema agria ligera o yogur griego natural, aguacate, salsa, cilantro

PREPARACIÓN:

1. Pica y hierva las batatas hasta que estén blandas. Escurre y tritura.
2. Agregue los frijoles negros y doble para combinar.
3. Sazone la mezcla de camote y frijoles con sal y pimienta.
4. Calienta una pequeña cantidad de aceite en una sartén.
5. Arma las quesadillas colocando una tortilla en una sartén tibia. Espolvoree queso encima y extiende una capa de la mezcla de camote y frijoles negros, luego cubra con otra tortilla.
6. Use una espátula para voltear de modo que ambos lados de la tortilla se doren y queden un poco crujientes.
7. Retira del fuego y corta en triángulos.
8. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Departamento de nutrición original*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Quesadillas de frijoles negros y batata



INGREDIENTES:

- 2 batatas medianas, peladas
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 6 tortillas de harina medianas
- 1 1/4 tazas de queso jack recién rallado
- Ingredientes opcionales: crema agria ligera o yogur griego natural, aguacate, salsa, cilantro

PREPARACIÓN:

1. Pica y hierva las batatas hasta que estén blandas. Escurre y tritura.
2. Agregue los frijoles negros y doble para combinar.
3. Sazone la mezcla de camote y frijoles con sal y pimienta.
4. Calienta una pequeña cantidad de aceite en una sartén.
5. Arma las quesadillas colocando una tortilla en una sartén tibia. Espolvoree queso encima y extiende una capa de la mezcla de camote y frijoles negros, luego cubra con otra tortilla.
6. Use una espátula para voltear de modo que ambos lados de la tortilla se doren y queden un poco crujientes.
7. Retira del fuego y corta en triángulos.
8. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: *Departamento de nutrición original*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.