

Quesadillas de pimiento dulce



INGREDIENTES:

- Tortillas de harina, tamaño mediano
- 1 cucharada de aceite
- Spray de aceite vegetal
- 3 pimientos morrones, cortados en tiras
- 1 cebolla amarilla, cortada en tiras
- 1 (14 oz) lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 paquete de queso rallado
- Jugo de ½ lima
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: El departamento de nutrición

PREPARACIÓN:

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el aceite.
2. Agregue los pimientos y las cebollas y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 8-10 min.
3. Agregue frijoles negros, sal y pimienta. Revuelva y caliente durante 2 minutos.
4. Exprima el jugo de limón por encima, apague el fuego y reserve.
5. Caliente otra sartén grande a fuego medio, rocíe con aceite vegetal y coloque una tortilla en la sartén.
6. Espolvoree queso rallado sobre la tortilla. Cuando comience a derretirse, coloque una capa de ½ taza de relleno de otra sartén sobre el queso.
7. Dobra la tortilla por la mitad, coloca en un plato. Córtales por la mitad para hacer dos triángulos.
8. Repita los pasos del 5 al 7 para quesadillas adicionales.
9. ¡Come y disfruta!

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 DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.

Quesadillas de pimiento dulce



INGREDIENTES:

- Tortillas de harina, tamaño mediano
- 1 cucharada de aceite
- Spray de aceite vegetal
- 3 pimientos morrones, cortados en tiras
- 1 cebolla amarilla, cortada en tiras
- 1 (14 oz) lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 paquete de queso rallado
- Jugo de ½ lima
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: El departamento de nutrición

PREPARACIÓN:

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el aceite.
2. Agregue los pimientos y las cebollas y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 8-10 min.
3. Agregue frijoles negros, sal y pimienta. Revuelva y caliente durante 2 minutos.
4. Exprima el jugo de limón por encima, apague el fuego y reserve.
5. Caliente otra sartén grande a fuego medio, rocíe con aceite vegetal y coloque una tortilla en la sartén.
6. Espolvoree queso rallado sobre la tortilla. Cuando comience a derretirse, coloque una capa de ½ taza de relleno de otra sartén sobre el queso.
7. Dobra la tortilla por la mitad, coloca en un plato. Córtales por la mitad para hacer dos triángulos.
8. Repita los pasos del 5 al 7 para quesadillas adicionales.
9. ¡Come y disfruta!

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 DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.