



QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS

¡Disfrute de una quesadilla cualquier noche de la semana! Ésta receta para una quesadilla de frijoles se puede servir como almuerzo o como un acompañamiento en la cena.

Tiempo total: 15 minutos

Porciones: 8 (como acompañamiento)

INGREDIENTES:

- ¾ taza de salsa tipo Pico de Gallo
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros bajo en sodio, escurridos y enjuagados
- ½ taza de queso Colby y/o Monterey Jack bajo en grasa, rallado
- 2 cdas de cilantro fresco finamente picado
- 4 tortillas de 8"
- ½ cda de aceite oliva extra virgen

INSTRUCCIONES:

1. Usando un colador pequeño, escurra el líquido del Pico de Gallo y deséchelo. Luego transfiera el Pico de Gallo a un tazón mediano y mézclelo con los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que queden bien combinados.
2. Divida la mezcla de los frijoles negros en forma pareja sobre la mitad de cada tortilla (alrededor de ½ taza cada una). Doble las tortillas a la mitad.
3. Caliente una parrilla grande o sartén a fuego medio-alto. Engrase con aceite. Coloque las tortillas rellenas en la parrilla. Cocine, cuidadosamente volteando una sola a la vez, hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el relleno del queso se derrita, por 5 minutos aproximadamente. Por último corte las quesadillas en trozos y sirva.



Grupos de Alimentos	
	--
	--
	--
	1 oz
	0.5 oz

Nutrition Facts	
Serving Size (119g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 490mg	20%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 2g	
Protein 7g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Sugerencias para el menú:

Para una cena saludable, acompáñelas con un Sabroso Pollo con Limón y Especies y un Arroz Integral con Vegetales. Como postre sugerimos un pedazo de fruta.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina *Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica, y Económica*. Foto gracias a Goya.



United States
Department of
Agriculture

Septiembre de 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion

