

Quesadillas de frijoles negros y verduras

Chef Deborah Kelly • Chicago, Illinois

Rinde 6 porciones, 1 quesadilla doblada por porción • Tiempo de preparación: 25 minutos • Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

½ lata (15½ onzas) de frijoles negros, sin sal añadida
2 calabacines medianos
1 manojo de espinacas frescas (unas 4 tazas)
1 mazorca de maíz o 1 taza de elote o maíz enlatado
4 onzas de queso cheddar bajo en grasa
1 cucharada de aceite de canola
Una pizca de pimienta cayena
1 a 2 cucharadas de agua
½ cucharadita de pimienta negra molida
6 tortillas (de 8 pulgadas) de harina de trigo integral
Aceite en aerosol

Ingredientes opcionales

3 cucharadas de perejil o cilantro fresco

Utensilios

Abrelatas • Colador • Cucharas de medir • Cuchillo afilado • Espátula de goma • Rallador de cuatro lados • Sartén grande con tapa • Tabla para cortar • Tazón mediano • Tenedor

Nutrition Facts

Serving Size 1 folded quesadilla (228g)
Servings per Recipe 6

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 500mg **21%**

Total Carbohydrate 37g **12%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 6g

Protein 13g

Vitamin A 80% • Vitamin C 40%

Calcium 30% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Preparación

✎ = ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la “manito que ayuda!”

- ✎ 1. En un colador, enjuague y escurra los frijoles negros.
- ✎ 2. Lave los calabacines. Córtelos en rodajas delgadas o rállelos.
- ✎ 3. Lave y pique la espinaca fresca. Si va a utilizar el perejil o el cilantro fresco, lávelo y píquelos ahora.
4. Si usa una mazorca fresca, pélela. Utilice el cuchillo para cortar los granos del maíz de la mazorca. Si usa maíz enlatado, escúrralo.
- ✎ 5. Ralle el queso.
6. Caliente el aceite a temperatura media alta en una sartén grande. Eche los calabacines y la pimienta cayena. Cocine hasta que los calabacines estén un poco blandos, por unos 5 minutos.
7. Añada el maíz y la espinaca. Tape la sartén y cocine hasta que estén tiernos, revolviendo unas pocas veces, por unos 5 minutos más. Retire del fuego.
8. Agregue los frijoles negros a la mezcla de verduras. Revuelva. Machaque los frijoles ligeramente con un tenedor. Añada 1 a 2 cucharadas de agua para hacer una pasta de frijoles y verduras.
9. Sazone la mezcla con pimienta negra. Si va a usar el perejil o el cilantro, añádale ahora. Pase la mezcla a un tazón mediano. Deje a un lado la sartén.
- ✎ 10. Unte la mezcla de verduras uniformemente en la mitad de cada tortilla. Échele el queso por encima. Doble las tortillas. Presione suavemente con la espátula para aplanarlas.
11. Rocíe la sartén ligeramente con el aceite en aerosol. Caliente a temperatura media alta. Eche una tortilla doblada. Cocine 4 minutos por cada lado, o hasta que los dos lados de la tortilla estén dorados. Haga lo mismo con todas las tortillas.
12. Corte cada quesadilla en dos triángulos. Sírvalas calientes.

Sugerencias de la chef

- Puede agregar al relleno sus verduras favoritas. En lugar de calabacín y espinaca, use verduras cocidas que le hayan sobrado, como berza, calabaza o pimentones.
- Para reducir gastos, puede usar espinaca congelada. Descongélala, escúrrala y exprímala bien para que esté seca antes de añadirla.
- Colóquela encima crema agria baja en grasa o salsa.
- Puede usar los frijoles que le sobren en una sopa o con una ensalada.

¡Haga que la comida sea divertida! - Quesadillas de frijoles negros y verduras

Trucos fáciles y rápidos para hacer que la comida sea divertida para los niños.



Sirva la quesadilla con una “salsa” – aguacate aplastado o yogur especiado.

Consejos y Trucos:

Use espinacas congeladas en lugar de frescas para ahorrar dinero o si no va a usar espinacas de otras maneras.

Consejos y Trucos:

Use las verduras que quiera. Las quesadillas son perfectas para usar las sobras de verduras también.

Corte la quesadilla con formas diferentes. Córtele en tiras en lugar de triángulos. Puede usar una rueda para cortar pizza o moldes de galletas para que los niños ayuden a cortar.



Use una bandeja para mantecadas para hacer “cuencos” de quesadilla. Apriete la tortilla en el molde, eche los ingredientes y hornee.

Consejos y Trucos:

Guarde las tortillas en el congelador para tenerlas siempre a mano para hacer recetas rápidas.

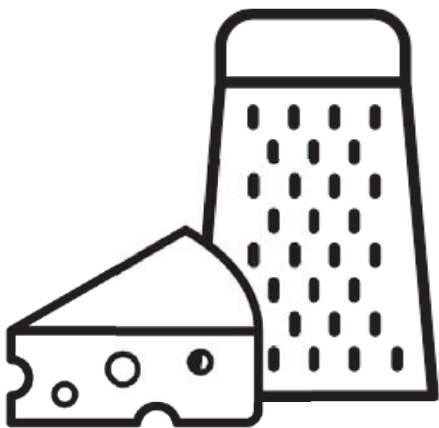
Receta de seguimiento – Quesadillas de frijoles negros y verduras



Escurre y enjuaga los ingredientes enlatados.



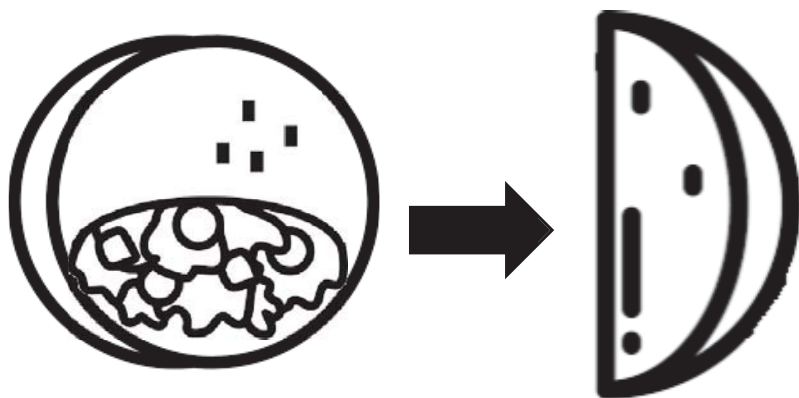
Picar el producto



Ralla el queso



Cocine las verduras y la mezcla de frijoles.



Rellena la tortilla con verduras, frijoles y queso y dóblala por la mitad.



Cocina la quesadilla en una sartén, 2 minutos por cada lado.