



Broccoli & Black Bean Quesadillas

Makes 4 servings
Serving size: 1 Tortilla

Ingredients

4 (8-inch) flour tortillas
1 cup black beans, cooked
1 cup grated cheddar cheese
1 cup broccoli, cooked
1 tbs. vegetable oil
¼ cup salsa (optional)

Instructions

1. Mash beans well with a potato masher.
2. Grate cheese and add to beans.
3. Chop the cooked broccoli and add to beans.**
4. Heat oil in frying pan on medium heat.
5. Lay a tortilla flat on a plate. Put ¼ of the bean mixture on half the tortilla.
6. Fold the other half over and place in pan.
7. Cook 3-4 minutes on each side or until lightly browned.
8. Remove from pan and cut into quarters. Repeat for remaining tortillas.

** You could add ¼ cup salsa to the bean mixture if desired.

Serve warm with salsa, guacamole, and/or fat free sour cream.
If using a non-stick griddle there is no need to grease the pan.



Brócoli & Quesadillas de frijoles

Rinde cuatro porciones
Tamaño de la porción: 1 Tortilla

Ingrediente

4 tortillas de harina (8 pulgadas)
Negro 1 taza de frijoles, cocinada
1 taza de queso cheddar rallado
1 taza de brócoli, cocido
1 cucharada de aceite vegetal
¼ de taza de salsa (opcional)

Instrucción

1. Puré de frijoles con un machacador.
2. Rallar queso y añadir las habichuelas.
3. Cortar el brócoli cocido y añadir las habichuelas.**
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
5. Coloque una tortilla plana en un plato. Ponga ¼ de la mezcla de frijoles en mitad de la tortilla.
6. Doble la otra mitad y coloque en bandeja.
7. Cocinar 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén ligeramente dorados.
8. Desmoldar y cortar en cuartos. Repita con el resto de las tortillas.

** Podría agregar ¼ de taza de salsa a la mezcla de frijoles si así lo desea.

Servir tibio con salsa, guacamole y crema agria descremada. Si se utiliza una plancha antiadherente no hay necesidad de engrasar la sartén.

