Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Quesadillas con Frijoles y Queso

Sirve:

6 raciones

Pieza:

11" Square Griddle
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Una sola quesadilla proporciona la cuarta parte de tu requerimiento nutricional diario de proteínas. Sírvela con ensalada y tendrás una nutritiva cena. O sírvelas como aperitivo - una saludable forma de empezar una fiesta.

1 ½ tazas de frijoles, escurridos (381 g)
1 taza de queso Monterey Jack, bajo en grasa, rallado con Cono #1 (113 g)
1 chile jalapeño, sin semillas y picado
2 cucharadas de cilantro fresco picado (2 g)
½ cucharadita de condimento chipotle, sin sal (1 g)
6 tortillas de trigo, 98% libres de grasa
6 cucharadas de salsa (96 g)

Preparación :

1. En un bol mediano, mezcla los frijoles, queso, jalapeño, cilantro y condimento. Aplasta un poco la mezcla con un tenedor. Reserva.
2. Precalienta la plancha a fuego medio. Mientras tanto, extiende una cucharada de salsa (16 g) en una tortilla. Extiende ⅓ taza (84 g) de mezcla de frijoles sobre ½ tortilla. Dobla la tortilla por la mitad para cerrar el relleno. Cuando al

salpicar varias gotas de agua sobre la plancha, resbalan y chisporroteen, pon la tortilla en la plancha.
3. Repite con 2 tortillas más. Cocina 3 a la vez durante 3 minutos. Gira y cocina durante aproximadamente 3 minutos más o hasta que se doren y el queso se derrita.
4. Repite con el resto de ingredientes.

Consejos:

- Se pueden utilizar alubias rojas pequeñas en salsa de tomate picante en lugar de los frijoles.

Información nutricional por ración

Calorías: 234
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 13mg
Sodio: 746mg
Carbohidratos: 36g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 3g
Proteína: 12g