

MAÍZ DULCE



CÓMO ALMACENAR

Guárdelo en el refrigerador en una bolsita de plástico con agujeritos por lo máximo 4 días.

APOYA

La salud del corazón y la digestión.

CÓMO USAR

Póngalo en un salteado de verduras para un poco de dulzura extra; Añádalo a una salsa o guacamole para crujido extra; Cocínelo al microondas y cúbralo con sus especias favoritas y jugo de lima.

QUESADILLAS CON FRIJOLES NEGRAS Y VEGETALES

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 25 minutos

INGREDIENTES

- ½ lata de frijoles negros (15 1/2-onza)
- ½ manojo (u 2 tazas) de espinaca fresca, u otra verdura de hoja verde oscura
- 1 mazorca de maíz fresco, o 1 taza de maíz congelado u en conserva
- 4 onzas de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cucharada de aceite
- 6 (8-pulgadas) tortillas de trigo integral
- Aerosol antiadherente para cocinar



Foto: Share Our Strength's Cooking Matters®

INSTRUCCIONES

1. Drene y enjuague los frijoles negros.
2. Enjuague y pique la espinaca u otra verdura de hoja verde oscura.
3. Si está usando maíz fresco, pélelo. Luego, use un cuchillo para cortar los granos de la mazorca. Si está usando maíz congelado u en conserva, drénelo.
4. Combine los frijoles negros y las verduras en una taza mediana.
5. Ponga las verduras de manera uniforme en una mitad de cada tortilla. Doble las tortillas y presiónelas para aplanarlas.
6. Caliente el sartén a fuego medio-alto. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar. Ponga una de las tortillas dobladas en el sartén, y cocínela por unos 4 minutos en cada lado, u hasta que ambos lados estén dorados. Repítalo hasta que todas las quesadillas estén cocidas.
7. Corte cada quesadilla en 2 pedazos.

Adaptada de Share Our Strength's Cooking Matters® www.CookingMatters.org