

# Quesadilla de frijoles y vegetales

Menos de 30 minutos

Alta en fibra, granos enteros, vegetariana

## Ingredientes

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

- 1 **pimiento bell**, rebanado
- 1 **cebolla** pequeña, rebanada
- 1 1/2 cucharadita de **comino**
- 1/4 taza de **queso cheddar**, rallado
- 1 taza de **frijoles negros**, machacados
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 1/2 cucharadita de **paprika**
- 8 **tortillas de trigo integral**
- 1 cucharadita de **aceite o spray para cocinar**

## Instrucciones

1. Sofría la cebolla, el pimiento y el ajo en una sartén mediana hasta que estén blandos.
2. Agregue los frijoles negros machacados y las especias. Ponga al fuego hasta que estén calientes.
3. Unte la mezcla de frijoles sobre la tortilla, luego cubra con queso, pimiento y cebolla.
4. Cubra con la segunda tortilla.
5. Caliente una sartén a fuego medio-alto y rocíe con aceite o spray antiadherente para cocinar.
6. Dore la quesadilla por aproximadamente 1 minuto por cada lado, hasta que el interior esté caliente y el queso, derretido.

Receta adaptada de Feeding PA