

Veggie Quesadillas

Yield: 6 servings

Ingredients

8 stalks of asparagus, ends trimmed, cut into bite sized pieces
1½ cups diced zucchini or summer squash
½ cup diced yellow onion
15 ounces canned black beans, low or no salt added, drained and rinsed
2 cups chopped Swiss chard
1 teaspoon minced garlic
6 whole wheat tortillas
1½ cups shredded quesadilla or mozzarella cheese
2 tablespoons extra virgin olive oil
¾ cup salsa of choice

Instructions

1. Heat a large nonstick skillet over medium high heat, add asparagus with ¼ cup of water and cook 3 to 4 minutes or until the water has evaporated and asparagus is tender. Remove asparagus from the pan
2. In the same hot skillet add squash and onions and sauté for 4 minutes or until they start to soften.
3. Add the beans, Swiss chard and garlic to the squash mixture. Stir frequently and cook until Swiss chard stems are softened, and leaves are wilted. Remove from pan to cool slightly.
4. To assemble the quesadillas, top each tortilla with ¼ cup cheese and ⅓ of the squash mixture and asparagus.
5. Heat 1 teaspoon of oil, per quesadilla, in a large nonstick skillet over medium heat. Cook until cheese is melted, and tortilla is browned, fold in half and cut into wedges. Serve with salsa.

Nutrition Information

Serving Size: 1 quesadilla and 2 tablespoons of salsa
Calories: 357
Total Fat: 12.7 g
Saturated Fat: 4 g
Monounsaturated Fat: 6.5 g
Polyunsaturated Fat: 1.3 g
Sodium: 443 mg
Total Carbohydrate: 45 g
Dietary Fiber: 9.3 g
Sugars: 3.6 g
Protein: 17 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26432 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**

Quesadillas de verduras

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 8 tallos de espárragos (recortar los extremos y cortar en trozos pequeños)
- 1½ tazas de calabacín o calabaza de verano en cubos
- ½ taza de cebolla amarilla en cubos
- 15 onzas de frijoles negros enlatados con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados
- 2 tazas de acelga cortada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 6 tortillas de trigo integral
- 1½ tazas de queso rallado mozzarella o para quesadillas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¾ taza de salsa a elección

Instrucciones

1. Caliente un sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Agregue los espárragos con ¼ taza de agua y cocínelos por 3 a 4 minutos o hasta que el agua se haya evaporado y estén tiernos. Retire los espárragos del sartén.
2. En el mismo sartén caliente, coloque la calabaza y la cebolla, y saltéelas por 4 minutos o hasta que se empiecen a ablandar.
3. Agregue los frijoles, la acelga y el ajo a la mezcla de la calabaza. Revuelva con frecuencia y cocine hasta que los tallos de la acelga se hayan ablandado y las hojas tomen un color verde oscuro. Retire del sartén para enfriar un poco.
4. Para armar las quesadillas, cubra cada tortilla con ¼ taza de queso y ½ de la mezcla de calabaza y espárragos.
5. Caliente 1 cucharadita de aceite por cada quesadilla en un sartén grande antiadherente a fuego medio. Cocine hasta que el queso se derrita y la tortilla se dore, dóblela a la mitad y córtela en triángulos. Sirva las quesadillas con salsa.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 quesadilla y

2 cucharadas de salsa

Calorías: 357

Grasas totales: 12.7 g

Grasas saturadas: 4 g

Grasas monoinsaturadas: 6.5 g

Grasas poliinsaturadas: 1.3 g

Sodio: 443 mg

Carbohidratos totales: 45 g

Fibras alimentarias: 9.3 g

Azúcares: 3.6 g

Proteína: 17 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**

