



QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS Y VERDURAS



Ingredientes:

- 6 tortillas de trigo integral
- 1 manojo de espinacas
- 2 calabacines

4oz queso cheddar bajo en grasa

1 lata 15oz frijoles negros sin sal añadida, escurridos

1 lata 15oz de elotes amarillos sin sal añadida, escurridos

Pimienta negra, paprika, comino, chile en polvo y sal al gusto.

Instrucciones:

1. Ralle el queso y el calabacín.
2. Caliente un poco de aceite y añada el calabacín, la espinaca, el elote, los frijoles y las especias.
3. Cocine por 5 minutos.
4. Machaque ligeramente para espesar.
5. Calentar una tortilla y rellenar con la mezcla y un poco de queso.
6. Dejar por un minuto a fuego bajo, retirar del fuego y servir.

Encuentre más recetas y recursos en línea en: www.gcfb.org/recipes_resources

¿Quiere aplicar para los beneficios de SNAP? ¡Llame al número de abajo para recibir ayuda!

Mencione Gleaners al hablar con el representante de SNAP.



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Food Bank Council of Michigan
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee este código.

¡Escanee el código QR para más recetas e información!



linktr.ee/gleanersnutritioneducation

¡Envíe HEALTHYEATS al 833-956-1009 para recibir mensajes de clases, nutrición, recetas, consejos y más!