

# RECETA DE PUÑADO SALUDABLE

## Quesadillas De Frijoles Negros y Camote

### Ingredientes

- 1 boniato mediano (cocido y cortado en trozos)
- 1 taza de frijoles negros, enlatados
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 1 1/2 cucharaditas de pimentón
- 1/2 chile grande
- 2 cucharadas de crema agria, yogur natural bajo en grasa o bajo en grasa
- 8 tortillas de trigo integral
- 1/4 taza de queso cheddar, bajo en grasa
- 1/2 taza de espinacas tiernas

### Instrucciones

1. Saltee la cebolla y el ajo en una sartén mediana hasta que estén suaves.
2. Agregue batatas, frijoles negros y especias.
3. Caliente hasta que esté tibio.
4. Extienda la mezcla de papas sobre la tortilla, luego cubra con espinacas tiernas, queso y cebolla.
5. Cubra con la segunda tortilla.
6. Caliente una sartén a fuego alto.
7. Dore la quesadilla aproximadamente un minuto por cada lado, hasta que el interior esté tibio y el queso se derrita.



Encuentre más  
recetas de MiPlato  
aquí:

