

# Receta de Frijoles

Horno/Microondas

## Quesadillas



Ingredientes	Costo Aprox.*
1 lata de frijoles negros, 15 onzas	\$0.99
1 bote de salsa, 16 onzas	\$2.29
Condimentos: cilantro, comino	\$0.50**
1 paquete de tortillas	\$4.99
<b>Total</b>	<b>\$8.77</b>

# de raciones: 6 **Costo por ración: \$1.46**

\*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

\*\*Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

**Direcciones:** Mezcle los ingredientes menos las tortillas y el queso. Unte las tortillas con la mezcla y agregue el queso. Ponga la otra tortilla.

**Opción 1:** Ponga la quesadilla en el microondas hasta que el queso se derrita.

**Opción 2:** Hornee en una bandeja para hornear a 350 grados durante 10 minutos o hasta el queso se derrita.

### Información Nutricional por porción:

Calorías	326	% del total diario	
<b>Grasa Total</b>	<b>6g</b>	2%	
Grasa Saturada	1g	Vitamina A	2%
% de total diario	5%	Vitamina C	13%
<b>Carbohidratos</b>	<b>57g</b>	Calcio:	23%
<b>Proteína</b>	<b>13g</b>	Buena fuente de*	Calcio, Hierro, Magnesio, Potasio, Zinc y las vitaminas B
<b>Fibra</b>	<b>9g</b>	*(10% o mas del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

[www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)

