

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
Total	\$8.77

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

Basado en una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org

