

Dear Parent,

This week, your child has been learning about the importance of vegetables in his or her diet. Every culture has its own healthy foods that they grow and eat—talk to your child about the fruits and vegetables that are special to your family.

Do you want to try a meal from a different culture? Check out our recipe below. *Sweet Potato Quesadillas* are a good source of fiber, vitamin A and vitamin C. ¡Buen Provecho!

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Sweet Potato Quesadillas

### Ingredients:

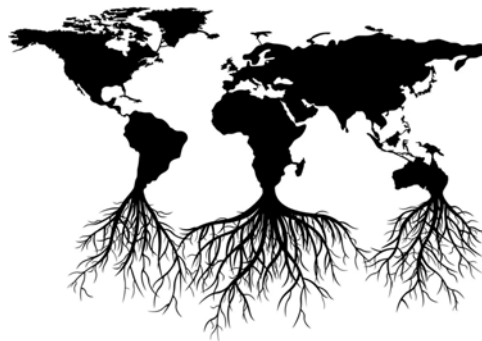
- 1 medium sweet potato, cooked, (or 1 15 oz. can sweet potatoes, drained)
- $\frac{1}{2}$  cup canned black beans, rinsed and drained
- 2 whole wheat tortillas, medium-sized
- 2 tablespoons tomato salsa
- 2 tablespoons shredded cheddar cheese
- Non-stick cooking spray or vegetable oil

### Directions:

1. In a medium bowl, mash the sweet potato with the beans.
2. Coat a medium sized skillet with cooking spray or lightly rub with oil. Put skillet on medium heat.
3. Place one tortilla in pan. Spread the sweet potato and bean mixture onto the tortilla. Top with salsa and shredded cheese. Cover with the other tortilla.
4. Cook for 2-3 minutes until the bottom tortilla begins to crisp. With a wide spatula, turn the quesadilla over and cook for 2-3 minutes until crisp.
5. Remove from pan to slice into quarters.

**Questions about nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI or email [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu)**



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a ha aprendido sobre la importancia de verduras en su dieta. Cada cultura tiene sus propios alimentos saludables que cultivan y comen—hable con su hijo/a sobre las frutas y verduras especiales para su familia.

¿Desea probar una comida de otra cultura? Fíjese en la receta más abajo. Las *Quesadillas de Batata* tienen mucha fibra, vitamina A y vitamina C. ¡Buen provecho!

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Quesadillas de Batata

### Ingredientes:

- 1 batata mediana, cocida, (o 1 lata de 15 oz. Batatas, drenadas)
- $\frac{1}{2}$  taza frijoles negros de lata, lavados y drenados
- 2 tortillas de harina integral, de tamaño mediano
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas queso cheddar, rallado
- Aceite vegetal en botella o en spray

### Preparación:

1. En un tazón, mezcle las batatas con los frijoles.
2. Aceite un sartén. Póngalo sobre fuego medio.
3. Ponga una tortilla en el sartén. Ponga la mezcla de batata y frijoles encima de la tortilla. Ponga la salsa y queso encima. Cubra con la otra tortilla.
4. Cocine por 2-3 minutos hasta la tortilla más abajo esté dorada. Con una espátula ancha, dé la quesadilla la vuelta y cocine por 2-3 minutos más.
5. Quite la quesadilla del sartén y córtela en cuatro.

**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

**Llame al 1-877-FOOD-URI o email [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu)**