



Sweet Potato Quesadillas

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 2

Serving size: ½ quesadilla

Cost: \$1.80 per recipe, \$0.90 per serving

Ingredients

- ½ cup mashed, cooked sweet potato* or canned (yams)
- ¼ cup canned low-sodium black beans, drained & rinsed
- Nonstick cooking spray
- 2 (8 inch) whole wheat tortillas
- 2 tablespoons chunky salsa
- 2 tablespoons shredded reduced fat cheddar cheese

*1 fresh sweet potato = about 1 cup
Be sure to rinse and drain canned sweet potatoes (yams). 15 ounce can = 1½ cups

Directions

- 1) In a medium size bowl, mash the sweet potato with the beans.
- 2) Coat a skillet with cooking spray on medium heat.
- 3) Place one tortilla in skillet. Spread the sweet potato and black bean mixture onto it. Top with salsa and shredded cheese. Cover with the other tortilla.
- 4) Cook for 2-3 minutes then flip with a wide spatula and cook for another 2-3 minutes. Remove from pan to a cutting board and slice into quarters.

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1/2 quesadilla
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 550mg	24%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 84mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 208mg	4%
Vitamin A 241mcg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Money-Saving Tip:
Beans are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Quesadillas de Batata

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 2

Tamaño de porción: ½ quesadilla

Costo: \$1.80 por receta, \$0.90 por porción

Ingredientes

- ½ taza batata cocida, machacada* o enlatada
- ¼ taza frijoles negros de lata bajos en sodio, enjuagados
- Aceite en aerosol
- 2 tortillas de harina integral, tamaño 8 pulgadas
- 2 cucharadas salsa chunky
- 2 cucharadas queso cheddar bajo en grasa rallado

* 1 batata fresca = como 1 taza

Asegúrese de enjuagar y colar si está utilizando batata enlatada. 1 lata 15 onzas batata = 1½ tazas

Preparación

- 1) En un tazón mediano, machaque la batata con los frijoles.
- 2) Cubra un sartén con aceite en spray sobre fuego medio.
- 3) Coloque una tortilla en el sartén. Esparza la mezcla de batata y frijoles sobre ella. Agregue la salsa y el queso rallado. Cubra con la otra tortilla.
- 4) Cocine por 2-3 minutos y luego con una espátula grande voltee y cocine por otros 2-3 minutos. Retire del sartén a una tabla de cortar y corte en cuartos.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1/2 quesadilla

Amount per serving

Calories 210

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 550mg 24%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 84mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 208mg 4%

Vitamin A 241mcg 25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Los frijoles son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Quesadilhas de Batata-Doce

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 2

Tamanho da porção: ½ quesadilha

Custo: \$1.80 por receita, \$0.90 por porção

Ingredientes

- ½ copo de purê de batata-doce cozida* ou enlatada (“yams”)
- ¼ copo de feijão preto enlatado com baixo teor de sódio, escorrido e enxaguado
- Spray antiaderente
- 2 tortilhas integrais, de 8 polegadas
- 2 colheres de sopa de molho salsa robusto
- 2 colheres de sopa de queijo cheddar com teor de gordura reduzido, ralado

* 1 batata-doce fresca = cerca de 1 copo
Sempre enxague e escorra as batatas-doces enlatadas (“yams”). Lata de 15 onças = 1½ copos

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela média, amasse a batata-doce com o feijão.
- 2) Cubra uma frigideira com spray antiaderente e coloque em fogo médio.
- 3) Coloque uma tortilha na frigideira. Espalhe a mistura de batata-doce e feijão preto sobre ela. Cubra com molho salsa e queijo ralado. Cubra com a outra tortilha.
- 4) Cozinhe por 2 a 3 minutos, depois vire com uma espátula larga e cozinhe por mais 2 a 3 minutos. Transfira da frigideira para uma tábua e corte em quatro pedaços.

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1/2 quesadilla

Amount per serving

Calories 210

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 550mg 24%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 84mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 208mg 4%

Vitamin A 241mcg 25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

O feijão é uma fonte de proteína saudável e barata.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.