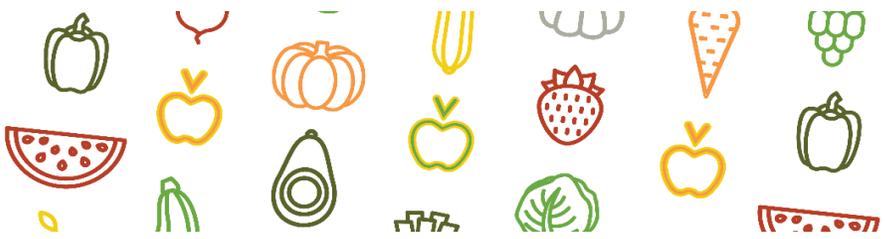




**VETRI  
COMMUNITY  
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



## Quesadillas de calabacin

### Ingredientes:

- 8 tortillas de harina de trigo integral (8 pulgadas)
- 2 tazas (8 onzas) de queso Monterrey Jack, rallado
- 2 a 3 calabacines medianos, cortados en rodajas finas
- 1/2 taza de salsa de frijoles negros y maiz

### Procedimiento:

1. Coloque una tortilla en una sartén o en una plancha a fuego lento
2. Espolvoree 1/2 taza de queso rallado sobre toda la tortilla. Coloque las rodajas de calabacín en una capa uniforme y esparza 1/2 taza de salsa de frijoles negros y maíz encima
3. Coloque otra tortilla encima y espere a que el queso comience a derretirse
4. Voltee la tortilla entera y tueste por otros 2 minutos más o menos, o hasta que los ingredientes estén calientes
5. Repita los pasos 1 al 4 con los ingredientes restantes