



Quick Quesadilla

Quesadillas, a popular menu item in Mexico, are made by folding a corn or flour tortilla in half and filling it with a variety of ingredients. This recipe puts a twist on the traditional favorite by baking the quesadillas, instead of toasting them on a griddle or in a pan.

Makes: 6 servings **Prep time:** 20 minutes
Cook time: 15 minutes

the

INGREDIENTS

2¼ cups spinach, frozen, chopped
(thawed and drained yields 1½ cups)

1 cup kidney beans, dark red, canned, no salt added, drained and rinsed; *or* kidney beans, dry, cooked

1 teaspoon garlic powder

½ teaspoon onion powder

¼ teaspoon chili powder

4 whole-grain tortillas, 8"
(at least 51 gm each)

1½ cups mozzarella cheese, low-fat, shredded

Nonstick cooking spray

the

DIRECTIONS

1. Thaw, drain, and squeeze excess liquid from spinach.
2. Preheat oven to 350 °F.
3. Place kidney beans in a small microwavable bowl.
4. Add garlic powder, onion powder, and chili powder.
5. Lightly mash beans by squeezing, using gloved hands (at least 50% of the beans should appear whole). Be careful not to overmash beans.
6. Heat in microwave for 1 minute. Stir with a spoon.
7. Prepare quesadillas:
 - a. Place half of the tortillas on a baking sheet. Spread ¾ cup of spinach on each tortilla. Top each with ¾ cup of bean mixture and ¾ cup of cheese.
 - b. Place remaining tortillas on top.
 - c. Spray outside of filled quesadillas with nonstick cooking spray.
8. Bake for 15 minutes. Heat quesadillas to an internal temperature of 140 °F or higher for at least 15 seconds.
9. Cut each quesadilla into 6 wedges.
10. Serve 2 wedges or ⅓ quesadilla.

Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.

the

NUTRITION INFORMATION

For 2 slices wedges or 1/3 quesadilla.

Nutrients	Amount
Calories	203
Total Fat	6 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	10 mg
Sodium	442 mg
Total Carbohydrate	26 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	2 g
Added Sugars included	N/A
Protein	14 g
Vitamin D	N/A
Calcium	157 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

Source: Team Nutrition CACFP
Multicultural Recipe Project.

<https://teamnutrition.usda.gov>

the

CACFP CREDITING INFORMATION

2 wedges (1/3 quesadilla) provides legume as meat alternate: 1 1/2 oz equivalent meat alternate, 1/4 cup vegetable, and 1 oz equivalent grains; or legume as vegetable: 1 oz equivalent meat alternate, 3/8 cup vegetable, and 1 oz equivalent grains.

the

CHEF TIPS

Tips for Soaking Dry Beans

1 lb dry kidney beans = about 2 1/2 cups dry or 6 1/4 cups cooked beans.

Overnight Method: Add 1 3/4 qts cold water to every 1 lb of dry beans. Cover and refrigerate overnight. Discard the water. Proceed with recipe.

Quick-Soak Method: Boil 1 3/4 qts of water for each 1 lb of dry beans. Add beans, and boil for 2 minutes. Remove from heat, and allow to soak for 1 hour. Discard the water. Proceed with recipe.

Tips for Cooking Dry Beans

Once the beans have been soaked, add 1 3/4 qts water for every 1 lb of dry beans. Boil gently with lid tilted until tender, about 2 hours. Use cooked beans immediately.

Optional

Serve with sliced or mashed avocado, cilantro, or salsa.



Quick Quesadilla

Quesadillas, a popular menu item in Mexico, are made by folding a corn or flour tortilla in half and filling it with a variety of ingredients such as vegetables, cheese, beans, and meat. This recipe puts a twist on the traditional favorite by baking the quesadillas, instead of toasting them on a griddle or in a pan. This allows you to cook several at one time. Try topping these quesadillas with avocado, cilantro, or salsa.

CACFP CREDITING INFORMATION

2 wedges or 1/3 quesadilla provides

Legume as Meat Alternate: 1 1/2 oz equivalent meat alternate,

1/4 vegetable, and 1 oz equivalent grains OR Legume as Vegetable:

1 oz equivalent meat alternate, 3/8 cup vegetable, 1 oz equivalent grains.

SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Spinach, frozen, chopped	4 lb 9 oz	2 qt 2 1/2 cup	9 lb 2 oz	5 qt 1 cup	<p>1 Thaw, drain, and squeeze excess liquid from spinach.</p> <p>For 25 servings, yields: 1 qt 2 1/4 cups (1 lb 15 1/4 oz). For 50 servings, yields: 3 qt 1/2 cups (3 lb 14 1/2 oz).</p>
Dark-red kidney beans, canned, no-salt-added, drained and rinsed or kidney beans, dry, cooked	1 lb 9 oz	1 qt (3/8 No. 10 can)	3 lb 2 oz	2 qt (3/4 No. 10 can)	<p>2 Preheat oven to 350 °F.</p>
Garlic powder		1 Tbsp 1 tsp		2 Tbsp 2 tsp	<p>3 Place kidney beans in a large microwavable bowl.</p> <p>4 Add garlic powder, onion powder, and chili powder.</p>
Onion powder		2 tsp		1 Tbsp 1 tsp	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Chili powder		1 tsp		2 tsp	<p>5 Lightly mash beans by squeezing using gloved hands (at least 50% of the beans should appear whole). Be careful not to overmash beans.</p> <p>For 25 servings, mash to yield about 3¹/₈ cups. For 50 servings, mash to yield about 1 qt 2¹/₄ cups.</p>
Whole-grain tortillas, 8" (at least 51 gm each)		17 each		34 each	<p>6 Heat in microwave for 3 minutes. Stir with a spoon.</p>
Mozzarella cheese, low-fat, shredded	1 lb 9 oz		3 lb 2 oz		<p>7 Prepare quesadillas: Place half of the tortillas on a sheet pan (18" x 26" x 1"). Spread ³/₄ cup (6 oz ladle) of spinach on each tortilla. Top each with ³/₈ cup (No. 10 scoop) of bean mixture and ³/₄ cup of cheese.</p>
					<p>8 Place remaining tortillas on top.</p>
Nonstick cooking spray		2 sprays		4 sprays	<p>9 Spray filled quesadillas with nonstick cooking spray. Bake for 15 minutes.</p> <p>Critical Control Point: Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.</p>
					<p>10 Remove from the oven. Cut each quesadilla into 6 wedges.</p>
					<p>11 Serve 2 wedges or ¹/₃ quesadilla. Optional: Serve with sliced or mashed avocado, cilantro or salsa.</p> <p>Critical Control Point: Hold at 140° F or higher.</p>



NUTRITION INFORMATION

For 2 wedges or 1/3 quesadilla.

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	203
Total Fat	6 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	10 mg
Sodium	442 mg
Total Carbohydrate	26 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	2 g
Added Sugars included	N/A
Protein	14 g
Vitamin D	N/A
Calcium	157 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

MARKETING GUIDE

Food as Purchased for	25 Servings	50 Servings
Kidney beans, dry	11 oz	1 lb 5 oz

NOTES

*See Marketing Guide for purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation in ingredients is available.

Tips for Soaking Dry Beans

1 lb dry kidney beans = about 2½ cups dry or 6¼ cups cooked beans.

Overnight Method: Add 1¾ qt cold water to every 1 lb of dry beans. Cover and refrigerate overnight. Discard the water. Proceed with recipe.

Quick-Soak Method: Boil 1¾ qt of water for each 1 lb of dry beans. Add beans and boil for 2 minutes. Remove from heat and allow to soak for 1 hour. Discard the water. Proceed with recipe.

Tips for Cooking Dry Beans

Once the beans have been soaked, add 1¾ qt water for every 1 lb of dry beans. Boil gently with lid tilted until tender, about 2 hours. Use cooked beans immediately.

Critical Control Point: Hold for hot service at 140 °F or higher or chill for later use. To chill, cool to 70 °F within 2 hours and to 40 °F or lower within an additional 4 hours.

YIELD/VOLUME

25 Servings	50 Servings
6 lb 12 oz 50 wedges	13 lb 8 oz 100 wedges





Quesadilla rápida

Las quesadillas, que son un plato popular en México, se hacen doblando una tortilla de maíz o de harina por la mitad y rellenándolas con una variedad de ingredientes. Esta receta hornea las quesadillas, en vez de tostarlas a la plancha o en un sartén.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

2¼ tazas de espinaca, congelada, picada (2¼ tazas descongeladas y escurridas rinden 1½ tazas)

1 taza de frijoles rojos oscuros, enlatados, sin sal añadida, escurridos y enjuagados o frijoles rojos, secos, cocidos

1 cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

¼ cucharadita de chile en polvo

4 tortillas integrales, de 8" (al menos 51 gm cada una)

1½ tazas de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado

Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

1. Descongele, escurra y exprima el exceso de líquido de las espinacas.
 2. Precaliente el horno a 350 °F.
 3. Coloque los frijoles rojos en un tazón pequeño para microondas.
 4. Agregue el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el chile en polvo.
 5. Usando guantes, machaque ligeramente los frijoles apretándolos con las manos (al menos el 50% de los frijoles deben quedar enteros). Tenga cuidado de no machacar demasiado los frijoles.
 6. Caliente en el microondas por 1 minuto. Revuelva con una cuchara.
 7. Prepare las quesadillas:
 - a. Coloque la mitad de las tortillas en una bandeja para hornear. Esparza $\frac{3}{4}$ taza de espinaca en cada tortilla. Añada a cada una: $\frac{3}{8}$ taza de mezcla de frijol y $\frac{3}{4}$ taza de queso.
 - b. Coloque las tortillas restantes encima.
 - c. Rocíe las quesadillas con el aceite en aerosol para cocinar.
 8. Hornee por 15 minutos. Hornee las quesadillas hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
 9. Saque las quesadillas del horno. Corte cada quesadilla en 6 pedazos iguales.
 10. Sirva 2 pedazos o $\frac{1}{3}$ de quesadilla.
- Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 2 pedazos o 1/3 de quesadilla.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	203
<hr/>	
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	442 mg
Carbohidrato total	26 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	14 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	157 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 pedazos (1/3 quesadilla) proporcionan:

legumbres como sustituto de carne:

1 1/2 onzas equivalentes de sustituto de carne, 1/4 taza de vegetales y 1 onza equivalente de granos; o

legumbres como vegetal: 1 onza equivalente de sustituto de carne, 3/8 taza de vegetales y 1 onza equivalente de granos.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Consejos para remojar frijoles secos

1 libra de frijoles secos = aproximadamente 2 1/2 tazas de frijoles secos o 6 1/4 tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 7 tazas de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva durante 2 minutos. Apague el fuego y déjelos remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar frijoles secos

Una vez que los frijoles han sido remojados, añada 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Ponga a hervir a fuego lento con la tapa inclinada hasta que estén blandos, unas 2 horas. Use los frijoles cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control

Para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríelos para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a 70 °F por 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de las próximas 4 horas.

Opcional

Las quesadillas se pueden servir con aguacate, cilantro o salsa.





Quesadilla rápida

Las quesadillas, que son un plato popular en México, se hacen doblando una tortilla de maíz o de harina por la mitad y rellenándolas con una variedad de ingredientes. Esta receta hornea las quesadillas, en vez de tostarlas a la plancha o en un sartén.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 pedazos (1/3 de quesadilla) proporcionan:

legumbres como sustituto de carne: 1 1/2 onzas equivalentes de sustituto de carne, 1/4 taza de vegetales y 1 onza equivalente de granos; o

legumbres como vegetal: 1 onza equivalente de sustituto de carne, 3/8 taza de vegetales y 1 onza equivalente de granos.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Espinaca, congelada, picada	4 lb 9 oz	2 qt 2 1/2 tz	9 lb 2 oz	5 qt 1 tz	1 Descongele, escurra y exprima el exceso de líquido de las espinacas. Para 25 porciones, rinde: 1 qt 2 1/4 tazas (1 lb 15 1/4 oz). Para 50 porciones, rinde: 3 qt 1/2 taza (3 lb 14 1/2 oz).
*Frijoles rojos oscuros, enlatados, sin sal añadida, escurridos y enjuagados o frijoles rojos, secos, cocidos	1 lb 9 oz	1 qt (3/8 lata #10)	3 lb 2 oz	2 qt (3/4 lata #10)	2 Precaliente el horno a 350 °F.
Ajo en polvo		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	3 Coloque los frijoles rojos en un tazón grande para microondas.
Cebolla en polvo		2 cdta		1 cda 1 cdta	
					4 Agregue el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el chile en polvo.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Chile en polvo		1 cdta		2 cdta	<p>5 Usando guantes, machaque ligeramente los frijoles apretándolos con las manos (al menos el 50% de los frijoles deben quedar enteros). Tenga cuidado de no machacar demasiado los frijoles.</p> <p>Para 25 porciones, rinde alrededor de 3½ tazas de frijoles machacados. Para 50 porciones, rinde alrededor de 1 qt 2¼ tazas de frijoles machacados.</p>
Tortillas integrales, de 8" (al menos 51 gm cada una)		17 unidades		34 unidades	<p>6 Caliente en el horno microondas durante 3 minutos. Revuelva con una cuchara.</p>
Queso mozzarella, bajo en grasa, rallado	1 lb 9 oz		3 lb 2 oz		<p>7 Prepare las quesadillas: coloque la mitad de las tortillas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Esparza ¾ taza (cucharón de 6 onzas) de espinaca en cada tortilla. Añada a cada una: ¾ taza (cucharón # 10) de mezcla de frijol y ¾ taza de queso.</p>
					<p>8 Coloque las tortillas restantes encima.</p>
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		4 rociadas	<p>9 Rocíe las quesadillas con el aceite en aerosol. Hornee por 15 minutos.</p> <p>Punto crítico de control: hornee las quesadillas hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.</p>
					<p>10 Saque las quesadillas del horno. Corte cada quesadilla en 6 pedazos iguales.</p>
					<p>11 Sirva 2 pedazos o un ⅓ de quesadilla. Opcional: sirva con aguacate cortado en rodajas o machacado, cilantro o salsa.</p> <p>Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 2 pedazos o 1/3 de quesadilla.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	203
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	442 mg
Carbohidrato total	26 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	157 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Frijoles rojos, secos	11 oz	1 lb 5 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos para remojar frijoles secos

1 libra de frijoles secos = aproximadamente 2½ tazas de frijoles secos o 6¼ tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 1¾ qt de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva durante 2 minutos. Apague el fuego y déjelos remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar frijoles secos

Una vez que los frijoles han sido remojados, añada 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Ponga a hervir a fuego lento con la tapa inclinada hasta que estén blandos, unas 2 horas. Use los frijoles cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríelos para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a 70 °F por 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de las próximas 4 horas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
6 lb 12 oz 50 pedazos	13 lb 8 oz 100 pedazos

