

Squash and Spinach Quesadillas

Makes 4 quesadillas

Ingredients:

- 1 pound winter squash, such as butternut
- ¼ large red onion, chopped (optional)
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp black pepper
- 8 (6 inch) whole wheat or corn tortillas
- 5 cups baby spinach (about 4 oz)
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- 4 tsp olive oil, divided
- Salsa (optional)



Directions:

1. Split squash in half from stem end to blossom end and remove seeds. Microwave on high until tender (about 5-10 minutes).
2. When fork-tender, remove flesh and transfer to a bowl (about 1 cup). Use a fork to mash squash with salt and pepper.
3. Divide squash filling among 4 tortillas. Top each with 1 Tbsp chopped onion, 1 heaping cup of spinach, ¼ cup cheese, and another tortilla.
4. Heat 1 tsp oil in large nonstick skillet over medium heat. Transfer 1 quesadilla to the skillet; cook until crisp and cheese is melted (about 3 minutes per side). Transfer to a plate and repeat with remaining quesadillas. Serve plain or with salsa.

Recipe adapted from: www.health.com

For more recipes friend us on Facebook: CommunityAction Kenosha
and follow us on Twitter: RKCAAWIC

This institution is an equal opportunity provider.

Quesadillas de Calabaza y Espinaca

Hace 4 quesadillas

Ingredientes:

- 1 calabaza de invierno (como 1 libra)
- ¼ cebolla roja, picada (opcional)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 8 tortillas de maíz o trigo integral
- 5 tazas de espinacas
- 1 taza de queso mozzarella
- 4 cucharaditas de aceite de oliva, dividido
- Salsa (opcional)



Modo de preparación:

1. Parte la calabaza a la mitad y quite las semillas. Microonda o hornea la calabaza por 5-10 minutos.
2. Cuando este blandita la calabaza, use un cuchillo para quitar la cascara. Ponga la calabaza en un tazón o plato hondo. Use un tenedor para machacar la calabaza. Adicione la sal y pimienta.
3. Divide la calabaza machacada entre 4 tortillas. Adiciona a cada tortilla cebolla picada, una taza de espinaca, ¼ taza de queso y cubre con otra tortilla.
4. Caliente 1 cucharadita de aceite en un sartén grande.
5. Transfiere 1 quesadilla al sartén y cocina la quesadilla hasta que este crujiente y el queso se derrite (como 3 minutos por cada lado).
6. Transfiere la quesadilla a un plato y repite con las otras quesadillas. Puedes servir las quesadillas simples o con salsa.

Receta adaptada de: www.health.com

Para mas recetas sigue nos en Facebook: CommunityAction Kenosha
Y en Twitter: RKCAAWIC

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.