

Chicken Quesadillas

Quesadillas de Pollo

- Combine the cumin, paprika, salt, and pepper. Season chicken with spice mixture.
Mezcle el comino, el pimentón dulce, la sal, y la pimienta. Condimente el pollo con esta mezcla.
- Heat oil in a pan over medium heat. Add the chicken and cook until brown, turning once.
Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pollo y cocine hasta que esté dorado por los dos lados.
- Add spinach and garlic. Cover the pan and cook for 3 more minutes or until the chicken is fully cooked. Cut the chicken into strips.
Añada la espinaca y el ajo. Cubra la sartén y cocine por 3 minutos más o hasta que el pollo esté totalmente cocido. Corte el pollo en pedazos largos.
- Preheat oven to 350°F. Put 4 tortillas on a baking sheet and place the chicken slices, spinach mixture, black beans, and low-fat cheese on the tortilla. Cover with the other tortillas and press down.
Caliente el horno a 350°F. Coloque 4 tortillas en una bandeja de horno y coloque el pollo, la mezcla de espinaca, los frijoles negros, y el queso bajo en grasa sobre cada tortilla. Cubra cada de estas tortillas con otra tortilla y presione.
- Bake until the cheese is melted. Serve with salsa.
Cocine hasta que el queso esté derretido. Sirva con la salsa.
- Add the jalapeños, onion, and cilantro to the blender. Coarsely blend all ingredients.
Añade los jalapeños, la cebolla, y el cilantro a una licuadora. Licie ligeramente todos los ingredientes.
- Serve on top of salsa.
Sirva encima de la salsa.

Time: 40 minutes
Tiempo de preparación: 40 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 501
Calorías: 501

Fat: 18 g
Grasa: 18 g

Monounsaturated Fat: 7 g
Grasa monoinsaturada: 7 g

Fiber: 27 g
Fibra: 27 g

Protein: 40 g
Proteína: 40 g

Cholesterol: 80 mg
Colesterol: 80 mg

Polyunsaturated Fat: 3 g
Grasa poliinsaturada: 3 g

*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Carbohydrate: 42 g
Carbohidratos: 42 g

Saturated Fat: 5 g
Grasa Saturada: 5 g

Sodium: 1183 mg*
*Sodio: 1183 mg**

Serves/Porciones: 4

1 tablespoon cumin
cuchara grande de comino

1 tablespoon paprika
cuchara grande de pimentón dulce

2 cloves garlic, chopped
dientes ajo, picados

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

4 boneless, skinless chicken breasts
pechugas de pollo, sin huesos ni piel

4 cups spinach, fresh
tazas de espinaca, fresca

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de oliva

8 small whole-wheat or corn tortillas
tortillas integrales o de maíz

1 cup canned black beans, rinsed and drained
taza de frijoles negros de lata, enjuagados y sin caldo

3/4 cup shredded low-fat mozzarella cheese
taza de queso "mozzarella" bajo en grasa, rallado

2 cups salsa (store-bought or see page 20)
tazas de salsa (de lata o ver página 20)

2-5 jalapeños, coarsely chopped
jalapeños, cortados

1/2 onion, chopped
cebolla, cortada

1/2 cup fresh cilantro, chopped
taza de cilantro fresco, cortado

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable