



by



Pineapple & Bean Quesadilla *(serves 6)*

INGREDIENTS

- ½ cup canned chunk pineapple, drained
- 2 10-inch whole-wheat flour tortillas
- 1 cup shredded reduced-fat Monterey Jack cheese
- 1 16-ounce can black beans, drained
- Salsa, for serving
- Nonstick cooking spray

INSTRUCTIONS

1. Chop pineapple into bite-sized pieces. Spray a large skillet with cooking spray. Over medium heat, lightly char the pineapple. Set aside.
2. Recoat the skillet with cooking spray. Place one tortilla in the skillet. Cook over medium-high heat until air bubbles begin to form. Spread half of the cheese evenly over the tortilla, covering it to the edges.
3. Top the cheese with half of the charred pineapple and half of the drained black beans. Cook until cheese starts to melt, then fold the tortilla in half. Flip folded tortilla over and cook until lightly toasted and the cheese is completely melted, about 1 to 2 minutes.
4. Transfer quesadilla to a cutting board. Repeat steps 2 and 3 with the second tortilla and remaining cheese and beans.
5. Cut each quesadilla into 3 wedges. Serve hot with a side of salsa.

Recipe adapted from: <https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/pineapple-and-chile-quesadillas.html>

To learn more, visit [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



Quesadilla de piña y frijoles *(rinde 6 porciones)*

INGREDIENTES

- ¼ de taza de piña enlatada triturada, escurrida
- 2 tortillas de 10" de harina integral
- 1 taza de queso rallado bajo en grasas Monterey Jack
- 1 lata de 16 oz de frijoles negros, escurridos
- Salsa para servir
- Aerosol antiadherente para cocinar

INSTRUCCIONES

1. Pique la piña en trozos pequeños. Rocíe una sartén grande con el aerosol para cocinar. A fuego medio, ase ligeramente la piña. Retírela.
2. Vuelva a rociar la sartén con aerosol para cocinar. Coloque una tortilla en la sartén. Cocine a fuego medio o fuerte hasta que se comiencen a formar burbujas de aire. Esparza la mitad del queso de manera pareja en la tortilla y cubra hasta los extremos.
3. Coloque queso arriba, junto con la mitad de la piña picada y la mitad de los frijoles negros escurridos. Cocine hasta que comience a derretirse el queso; luego, doble la tortilla a la mitad. Dé vuelta la tortilla doblada y cocine hasta que se tueste ligeramente y el queso se derrita por completo, aproximadamente entre 1 y 2 minutos.
4. Traslade la quesadilla a una tabla para cortar. Repita los pasos 2 y 3 con la segunda tortilla, y el queso y los frijoles restantes.
5. Corte cada quesadilla en 3 cuñas. Sirva la quesadilla con un poco de salsa.

Receta adaptada de: <https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/pineapple-and-chile-quesadillas.html>

Para obtener más información, visite [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com).

Iowa Total Care ofrece el seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que asistimos, una persona a la vez.

