



all about



# Black Beans

Full of fiber and plant-based protein, black beans are a nutritious addition to any meal.

**See recipe below!**



## Let's Get Cooking!

Black beans are an excellent source of protein and fiber. They contain potassium, iron, folate, and antioxidants for overall health. Unlike dry beans, canned beans are ready-to-eat and easy to add to meals to boost its nutrient content!

### How to Prepare



1. Drain beans & rinse to reduce sodium content.
2. Add some water or stock to a pan on medium heat and add beans to warm.
3. Add herbs and seasonings to flavor. Black beans can be eaten as a side dish or added to rice, vegetables, and soups.

### How to Store

#### Refrigerator

In a closed container, black beans will last up to 5 days.

#### Freezer

Black beans will maintain their best quality in the freezer for 6 months.

#### Pantry

Unopened cans of black beans will last up to 5 years.

## Black Bean and Sweet Potato Quesadillas

Total time: 40 min      Servings: 8

### Ingredients

- 1 medium sweet potato, cooked and diced
- 1 can black beans
- 1 small onion
- 1 clove garlic
- 1 ½ teaspoon ground cumin
- 1 ½ teaspoon paprika
- 1 small jalapeño
- 8 whole wheat tortillas
- ¼ cup shredded cheddar cheese
- ½ cup baby spinach

### Directions:

1. Sauté onion and garlic in oil or a few minutes in a medium pan until soft.
2. Add black beans, spices, jalapeño, and cooked sweet potato. Heat until warm & remove from heat.
3. Lay tortilla on the same pan with 1 tsp oil. Spread potato and bean mixture on tortilla, and top with spinach and cheese.
4. Fold tortilla in half or top with a second tortilla. Brown for one minute on each side until the cheese melts.

For more recipes, visit [oniproject.org](http://oniproject.org)



todo sobre



# Frijoles Negros

¡Ver la receta a continuación!

Lleno de fibra y proteínas vegetales, los frijoles negros son una adición nutritiva a cualquier comida.

## ¡Vamos a cocinar!

Los frijoles negros son una excelente fuente de proteína y fibra. También contienen potasio, hierro, fósforo, folato y antioxidantes para la salud en general. A diferencia de los frijoles secos, los frijoles enlatados son listos para comer y fáciles de agregar a las comidas para aumentar su contenido nutricional!

### Cómo preparar los frijoles negros



1. Escurre los frijoles y enjuague para reducir el contenido de sodio.
2. Agregue un poco de agua o caldo a una sartén a fuego medio y agregue los frijoles a calentar.
3. Agregue hierbas y condimentos al sabor. Los frijoles negros se pueden comer como guarnición o se pueden agregar al arroz, las verduras y las sopas.

### Cómo Almacenar

#### Refrigerador

En un recipiente cerrado, los frijoles negros durarán hasta 5 días.

#### Congelador

Los frijoles negros mantendrán su mejor calidad en el congelador durante 6 meses.

#### Despensa

Las latas sin abrir de frijoles negros durarán hasta 5 años

## Quesadillas de frijol negro y batata

Tiempo Total: 40 min Porciones: 8

### Ingredientes:

- 1 batata cocida, picada
- 1 lata de frijoles negros
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 ½ cucharadita de comino molido
- 1 ½ cucharadita de pimentón
- 1 pequeño jalapeño
- 8 tortillas de trigo integral
- ¼ taza de queso cheddar rallado
- ½ taza de espinaca bebé

### Direcciones:

1. Saltear la cebolla y el ajo en aceite o unos minutos en una sartén mediana hasta que estén suaves.
2. Agrega los frijoles negros, las especias, el jalapeño y la batata cocida. Calienta hasta que esté caliente y retira del fuego.
3. Coloque la tortilla en la misma sartén con 1 cucharadita de aceite. Esparza la mezcla de papas y frijoles en la tortilla, y cubra con espinacas y queso
4. Doblar la tortilla por la mitad o cubrir con una segunda tortilla. Dore por un minuto de cada lado hasta que el queso se derrita.

For more recipes, visit [onieproject.org](http://onieproject.org)