

## Black Bean, Cilantro & Avocado Quesadillas (Quesadillas de frijol negro, cilantro y aguacate)

### INGREDIENTES

- 1 lata (425 grs) de frijoles negros, escurridos (líquido reservado) y enjuagados
- 1 tomate mediano, cortado en cubos
- 1 cucharada de pimienta de jalapeño, finamente picada
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo mediano, picado
- ¼ taza de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 8 tortillas de maíz de 15 cm
- 1 aguacate mediano, pelado y cortado en rodajas finas
- ¼ taza de queso rallado a base de plantas, opcional
- crema agria a base de plantas, opcional



### INSTRUCCIONES

- En un pequeño tazón de mezcla, triturar los frijoles con un triturador de papas o un tenedor, agregando de 1 a 2 cucharadas del líquido de frijoles reservado para hacer una mezcla espesa y grumosa.
- Añada el tomate, el chile, el jugo de limón, el ajo y el cilantro a los frijoles y mézclelos bien.
- Calentar una cucharadita de aceite de oliva en una sartén grande.
- Esparcir ½ taza de la mezcla de frijoles en dos tortillas. Colócalas en la sartén, con los frijoles hacia arriba. Espolvorea cada una con 1 cucharada de queso, si lo deseas. Cubrir con otra tortilla. Cocina las quesadillas a fuego medio durante unos 4 minutos, hasta que la parte inferior se dore. Voltéenlas con cuidado y cocinen el otro lado por unos 4 minutos, hasta que se doren.
- Saque la quesadilla de la sartén y adórnala con rebanadas de aguacate y crema agria a base de plantas, si lo desea. Repita el proceso de nuevo para hacer cuatro quesadillas.