



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Sweet Potato Black Bean Quesadilla

Ingredients

1 large or 2 medium sweet potatoes, peeled and diced
Drizzle of cooking oil
Salt and black pepper, to taste
1 can of black beans
2 avocados, sliced
5 oz cheese of your choice
4 (10-inch) tortillas
Optional: hot sauce or salsa for topping

Directions

1. Heat a medium sized skillet over medium high heat and drizzle with olive oil.
2. Sprinkle sweet potato with salt and pepper and sautee it until thoroughly cooked and caramelized. While the potatoes are cooking, mash the black beans, incorporating some of the water from the can, into a chunky puree, mimicking refried beans.
3. Once potatoes are ready, spread the black beans on the bottom half of all four tortillas. Top with sweet potatoes and cheese. Fold over and press together.
4. Place the quesadillas on the pan and heat until crispy and cheese is melted. Once cooked, cut on a cutting board, add the avocado slices on top and serve with hot sauce or salsa.

Servings: 4

Total Time: 30 minutes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Quesadilla de Camote y Frijoles Negros

Ingredientes

1 camote grande o 2 medianos, pelados y cortados en cuadros

Chorrito de aceite de oliva

Una pizca de sal y pimienta al gusto

1 lata de frijoles negros

2 aguacates en rodajas

5 oz de queso de su preferencia

4 (10-inch) tortillas

Opcional: salsa picante

Instrucciones de preparación

1. Caliente la sartén a fuego alto y rocié con aceite.
2. Saltee el camote hasta que esté totalmente cocinado y caramelizado. Mientras el camote se cocina, haga un puré con los frijoles, incorpore un poco del jugo de la lata dentro del puré, que tengan la apariencia de frijoles refritos.
3. Cuando el camote este cocinado, unte el puré de frijoles en la parte baja de la tortilla. Ponga el camote encima y después el queso. Doble y presione.
4. Ponga las quesadillas en la sartén hasta que estén crujientes y el queso este derretido. Una vez estén cocinadas, use una tabla para cortar, añada las rodajas de aguacate y sirva con salsa picante.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Đậu Đen Khoai Lang Quesadilla

Thành phần

1 củ khoai lang lớn, hoặc 2 củ trung bình, gọt, bóc vỏ và cắt nhỏ
Chút dầu ăn
Muối và tiêu đen, để ném
1 lon đậu đen
2 trái bơ, thái lát
5 oz phô mai tùy chọn lựa của bạn
4 (10-inch) bánh tortillas
Tùy chọn: nước sốt ớt hoặc salsa

Hướng dẫn

1. Dùng chảo trung bình, vặn lửa vừa, hoặc hơi cao và cho vào dầu ô liu.
2. Rắc muối và tiêu lên khoai lang và xào cho đến khi chín rặt lại. Trong thời gian nấu khoai tây, dầm đậu đen, bỏ thêm nước từ trong lon và nấu nhuyễn, giống như đậu.
3. Khi khoai tây chín, bỏ đậu đen dưới nửa phần bánh tortillas. Bỏ khoai lang và phô mai lên trên. Gấp lại và ấn với nhau.
4. Bỏ quesadillas vào chảo và nấu cho đến khi giòn và phô mai tan ra. Sau khi nấu chín, dùng tăm thớ để cắt, bỏ bơ cắt lát lên trên và ăn với nước sốt ớt hoặc salsa.

Phần ăn: 4 người

Thời gian chuẩn bị: 30 phút



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



甘薯黑豆墨西哥餡餅

食材

一個大號，或兩個中號甘薯，去皮
切丁
數滴食用油
鹽及胡椒隨意
一罐黑豆
兩個酪梨切片
任選喜好的奶酪五盎司
四個十吋的墨西哥餅
選項：您可隨意添加辣醬或莎莎醬
作配料

步驟

1. 預熱中號煎鍋至高溫並滴入橄欖油。
2. 撥入甘薯撒上鹽與胡椒炒透至微滲焦糖狀。於此同時，壓碎黑豆，並倒入一些罐頭中的水，研磨成細豆泥。
3. 待甘薯煮好，先將黑豆抹在所有墨西哥餅的下半部，再抹上薯泥和奶酪。對摺並壓合。
4. 將墨西哥餅置於平底鍋內加熱至皮脆且乳酪溶化。移至砧板上切開，加上酪梨片並佐以辣醬或莎莎醬。

份量：可供四人食用
準備時間：三十分鐘