

Kale Quesadilla with Avocado Crema

serves 6

Ingredients

3 cups shredded cheese (cheddar, mozzarella or a mix)

12 6-inch wheat tortillas

1 bunch kale or other dark leafy greens

2 avocado

juice of 1 lime

Directions

1. In a skillet over medium place kale and $\frac{1}{2}$ cup water and cover. Cook for 4-5 minutes until tender.
2. Clean the skillet. Over medium heat, place the first tortilla, sprinkle with cheddar cheese and top with some steamed kale. Sprinkle with a pinch of salt if you like. Place another tortilla on top. Cook 3-4 minutes on each side until the tortilla is lightly browned and the cheese has melted.
3. Mash the avocado with a fork. Add a couple pinches of salt if you like. Top hot quesadilla with a dollop of avocado crema and enjoy!

Recipe Adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower



QUESADILLA DE COL RISADA CON CREMA DE AGUACATE

para 6 personas

Ingredientes

3 tazas de queso rallado (cheddar, mozzarella o una mezcla)

12 6-inch tortillas de trigo

1 manojo de col risada u otras verduras de hojas verdes, sin tallos y picades

1 aguacate.

Jugo de 1 limón verde

Direcciones

1. En un sartén a temperatura media cocina el col rizada y $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapa. Cocine por 4-5 minutos hasta que estén suaves.
2. Limpia la sartén. A fuego medio, coloque la primera tortilla, espolvoree con queso cheddar y cubra con col rizada al vapor. Espolvorea con una pizca de sal si quieres. Coloca otra tortilla encima. Cocine 3-4 minutos por cada lado hasta que la tortilla esté ligeramente dorada y el queso se haya derretido.
3. Tritura el aguacate con un tenedor. Agregue el jugo de limón verde. Ponle una pizcas de sal si le desea. ¡Cubre la quesadilla caliente con una cucharada de crema de aguacate y disfruta!

