

Enchiladas Fáciles con Queso

8 porciones

Ingredientes

- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa tipo pico de gallo
- 1½ tazas de elote cocido (fresco o congelado o una lata de 15 onzas escurrido y enjuagado)
- ½ taza de chiles verdes picados (una lata de 4 onzas)
- 2 dientes de ajo, picados muy finamente, o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ tazas de queso rallado
- 8 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulgadas) o 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- 1 lata (15 onzas) de salsa para enchiladas



Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Precalente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente con aceite líquido o en spray, un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas.
- Mezcle los frijoles, la salsa, los chiles, el ajo y la mitad del queso, en un tazón.
- Caliente cada tortilla en un sartén seco y apílelas en un plato.
- Con una cuchara ponga aproximadamente ½ taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla.
- Enrolle la tortilla y póngala con el borde hacia abajo en el molde para hornear.
- Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas y cúbralas con el queso que le sobró.
- Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén calientes.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Sustituya frijoles negros o frijoles "kidney" por los frijoles pintos.
- Cocine sus propios frijoles. 1 lata (15 onzas) es aproximadamente 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.
- Intente sustituir los frijoles por cerdo enlatado, pollo cocido o pavo.
- Ideas para ingredientes extra: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebollín, lechuga, rábanos, o yogur natural bajo en grasa o crema agria.

Source: Food Hero, Oregon State University

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/8th (86g)
Cantidad por ración	
Calorías	70
% Daily Value*	
Grasa Total 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 240mg	10%
Carbhidrato Total 10g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 3g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 31mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 53mg	2%

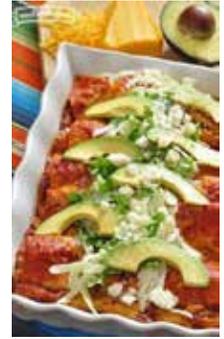
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Enchiladas Fáciles con Queso

8 porciones

Ingredientes

- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa tipo pico de gallo
- 1½ tazas de elote cocido (fresco o congelado o una lata de 15 onzas escurrido y enjuagado)
- ½ taza de chiles verdes picados (una lata de 4 onzas)
- 2 dientes de ajo, picados muy finamente, o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ tazas de queso rallado
- 8 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulgadas) o 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- 1 lata (15 onzas) de salsa para enchiladas



Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Precalente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente con aceite líquido o en spray, un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas.
- Mezcle los frijoles, la salsa, los chiles, el ajo y la mitad del queso, en un tazón.
- Caliente cada tortilla en un sartén seco y apílelas en un plato.
- Con una cuchara ponga aproximadamente ½ taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla.
- Enrolle la tortilla y póngala con el borde hacia abajo en el molde para hornear.
- Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas y cúbralas con el queso que le sobró.
- Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén calientes.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Sustituya frijoles negros o frijoles "kidney" por los frijoles pintos.
- Cocine sus propios frijoles. 1 lata (15 onzas) es aproximadamente 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.
- Intente sustituir los frijoles por cerdo enlatado, pollo cocido o pavo.
- Ideas para ingredientes extra: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebollín, lechuga, rábanos, o yogur natural bajo en grasa o crema agria.

Source: Food Hero, Oregon State University

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/8th (86g)
Cantidad por ración	
Calorías	70
% Daily Value*	
Grasa Total 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 240mg	10%
Carbhidrato Total 10g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 3g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 31mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 53mg	2%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.