

Cazuela De Tortillas

¡Esta es una comida rápida sin carne que toda la familia puede disfrutar!

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: recetas de foodhero.org - cazuela de tortilla

Ingredientes

- 1 taza mediana de salsa
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de maíz integral, escurrido (o 1 taza de maíz congelado, descongelado)
- ½ taza de hojas de cilantro frescas envasadas
- 4 tortillas integrales de 10 pulgadas de diámetro
- 6 onzas (1 1/2 tazas) de queso Monterey Jack o mezcla mexicana rallado bajo en grasa

Pasos

1. Precaliente el horno a 500 grados. Engrase o rocíe ligeramente una cacerola de 10 pulgadas.
2. En un tazón pequeño, mezcle la salsa y la salsa de tomate.
3. En un tazón mediano, mezcle los frijoles negros, el maíz y el cilantro.
4. Coloque 1 tortilla en un plato para hornear y esparza 1/4 de la mezcla de salsa sobre la tortilla. Cubra con 1/3 de la mezcla de frijoles y 1/3 de queso.
5. Repita las capas 2 veces más; esparza lo último de la mezcla de salsa sobre la última tortilla.
6. Hornee de 12 a 15 minutos, hasta que el queso se derrita y el relleno esté caliente.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 porción

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	170
Grasa total:	5g
Grasa saturada:	2g
Colesterol:	10mg
Sodio:	540mg
Carbohidratos totales:	24g
Fibra dietética:	10g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	9g
Vitamina D	0mcg
Calcio	36mg
Hierro	1mg
Potasio	222mg

Utensilios necesarios

- Cazuela
- Tazón pequeño
- Tazón mediano
- Tazas medidoras
- Cuchara para mezclar
- Colador
- Rallador de caja

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.34

Costo promedio/porción: \$0.61

Rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Tortillas De Trigo Integral
10 unidades



Agregar 1 al carrito
Maíz enlatado 15 oz



Agregar 1 al carrito
Queso Cheddar fuerte bajo en
grasa, paquete de 8 oz



Añadir 1 al carrito
Manojo de cilantro fresco



Añadir 1 al carrito
Frijoles Negros Enlatados
15.25 onzas



Agregar 1 al carrito
Salsa mediana 24 oz



Añadir 1 al carrito
Salsa de tomate
enlatada 8 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para sobras y sustitución

- Pruebe con frijoles rojos o pintos en lugar de frijoles negros.
- Agregue los restos de pollo, pavo o carne molida cocidos.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata (15 onzas) equivale aproximadamente de 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos. ¡Esto también reducirá el sodio en su receta!
- Con el cilantro sobrante, intente hacer salsa de fresa. La receta se puede encontrar en snapedny.org.

Mis notas de cocina