

Enchiladas Fáciles con Queso

¡Un plato versátil y sabroso para una cena saludable lista en solo 30 minutos!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Héroe de la comida

Ingredientes

- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa
- 1 1/2 tazas de maíz fresco o congelado o una lata de 15 onzas escurrida y enjuagada.
- 1/2 taza de chiles verdes suaves picados (lata de 4 onzas)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo finamente picados.
- 1 1/2 tazas de queso rallado
- 8 tortillas de harina integral (10 pulgadas) o 12 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- 1 lata (15 onzas) de salsa para enchiladas

Pasos

1. Precalentar el horno a 350 grados. Engrase o rocíe ligeramente una bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas.
2. Mezcle los frijoles, la salsa, el maíz, los chiles, el ajo y la mitad del queso en un tazón.
3. Caliente cada tortilla en una sartén seca y apíelas en un plato.
4. Vierta aproximadamente 1/2 taza de la mezcla de frijoles sobre cada tortilla.
5. Enrolle la tortilla y colóquela con la costura hacia abajo en la fuente para hornear.
6. Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas y espolvoree con el queso restante.
7. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que esté caliente.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 enchilada	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	210
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	2.5 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	580 mg
Carbohidratos totales:	30 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	9 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	140 mg
Hierro	2 mg
Potasio	305 mg

Utensilios Necesarios

- Bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas
- Tazón mediano
- Sartén
- Cuchara de mezcla
- Abrelatas
- Tazas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$10.08

Costo promedio/porción: \$1.40

Rinde: 8 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 2 al carrito Frijoles Pintos, 15 oz			Añadir 1 al carrito Ajo, 1 cabeza
		Añadir 1 al carrito Salsa, 24 oz			Añadir 1 al carrito Queso rallado, 8 oz
		Añadir 1 al carrito Maíz congelado, 12 oz			Añadir 1 al carrito Tortillas de Trigo Integral, 10 unidades
		Añadir 1 al carrito Chiles verdes cortados en cubitos, 4 oz			Añadir 1 al carrito Salsa para enchiladas, 19 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- Sustituya los frijoles pintos por frijoles negros o frijoles rojos.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata (15 onzas) equivale aproximadamente de 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.
- Intente sustituir los frijoles por pollo o pavo cocido.
- Ideas para aderezos: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebolla verde, lechuga, rábanos o yogur natural bajo en grasa.

Mis Notas de Cocina