



ENCHILADAS EN EL SARTÉN



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

- 8 tortillas de maíz
 - 3 cucharadas de aceite de oliva, dividido
 - ½ cebolla mediana, picadita
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 calabacín de tamaño pequeño a mediano, picadito
 - 1 calabaza amarilla pequeña, picadita
 - 1 pimiento rojo, picadito
 - 1 diente de ajo, pelado y picadito
 - ¾ taza de granos de maíz fresco
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
 - ½ cucharadita de pimienta
 - ½ cucharadita de pimentón (paprika)
 - 1 taza de queso rallado, dividido
 - 1 taza de salsa para enchilada
1. Corte las tortillas en trozos pequeños.
 2. Caliente un sartén grande en fuego medio-alto, agregue dos cucharaditas de aceite de oliva y los pedazos pequeños de tortillas de maíz en el sartén. Mezclando ocasionalmente, cocine durante cinco minutos o hasta que se

comiencen a tostar. Retire las tortillas del sartén y póngalas hacia un lado.

3. Añada las cucharadas restantes de aceite de oliva al sartén, junto con la cebolla y la sal. Cocine por dos minutos.
4. Añada el calabacín picado, la calabaza, el pimiento rojo, el ajo, el maíz, los frijoles, la pimienta y la paprika.
5. Mezcle para combinar y cocine durante 10 minutos.
6. Añada las tortillas al sartén junto con ¾ taza de queso y mezcle durante 2 minutos.
7. Agregue la salsa de enchilada, mezcle hasta que combinen bien y luego espolvoree el ¼ de taza del queso restante en la parte superior de toda la mezcla.
8. Cubra con papel aluminio durante 5 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

Hace 6 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo por receta: \$9,78

Costo por porción: \$1,63

Información nutricional por porción:

290 calorías; 9g de grasa total; 2,5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 37mg de colesterol; 600mg de sodio; 37g de carbohidratos; 7g de fibra; 8g de azúcar; 14g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 20% del Valor Diario de calcio; 10% del Valor Diario de hierro; 10% del Valor Diario de potasio.

Fuente: Adaptado de delishknowledge.com

