## **GUISADO DE ENCHILADAS**



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:
25 a 30 minutos

RINDE: 8 porciones (1 ½ tazas por porción)



## **INGREDIENTES:**

1 lata (28 onzas) de salsa verde para enchiladas

1 lata (15 onzas) de frijoles pinto o negros, escurridos y enjuagados

3 tazas de arroz integral cocido\*

1 lata (15 onzas) de maíz en grano entero, escurrido o 1 ½ tazas de maíz congelado 12 tortillas (6 pulgadas) de maíz

10 onzas de queso Monterey jack o cheddar, rallado (2 ½ tazas de queso rallado)

8 servings per container Serving size 1 1/2 Cups (434g	
Amount Per Serving Calories	420
%	Daily Value
Total Fat 15g	19%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 690mg	30%
Total Carbohydrate 56g	20%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	36%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 318mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 740mg	159

## PREPARACIÓN:

- 1. Calentar el horno a 350°F.
- **2.** Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
- **3.** En un recipiente grande mezclar la salsa para enchiladas, los frijoles, el arroz cocido y el maíz.
- **4.** Colocar la mitad de la preparación en una fuente de 9 pulgadas x 13 pulgadas o dividir en dos fuentes de 9 pulgadas cuadradas o redondas.\*\*
- **5.** Distribuir las tortillas de maíz uniformemente sobre la preparación. Colocar el resto de la preparación sobre las tortillas.
- **6.** Agregar el queso y cubrir con papel de aluminio. Hornear entre 15 y 20 minutos.
- **7.** Retirar el papel de aluminio y cocinar durante 10 minutos más o hasta que se derrita el queso o la salsa burbujee.
- **8.** Servir caliente
- **9.** Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Agregue otras capas de carne cocida y/o vegetales que le haya sobrado.

- \* Prepare el arroz de acuerdo a las intrucciones en el paquete. El paquete indica la cantidad de arroz necesario para preparar 3 tazas de arroz cocido.
- \*\* Si preparó dos fuentes, puede congelar una sin hornear. Envuelva en doble papel de aluminio para guardar en el congelador hasta 1 mes.

Para más información visite