



Guisado de enchiladas

Rinde: 8 porciones (1 ½ tazas por porción)

Tiempo de preparación: 8 a 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos

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 (1 ½ tazas de queso rallado)

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. 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 instrucciones 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.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cups (419g)
Amount Per Serving	
Calories	361
% Daily Values*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 21mg	7%
Sodium 593mg	26%
Total Carbohydrate 56g	20%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 14g	28%
Vitamin D 0.2mcg	
Calcium 286mg	20%
Iron 2.7mg	15%
Potassium 987mg	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.