



Abril Recetas



Enchiladas Fáciles con Queso

Ride: 8 enchiladas

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa tipo pico de gallo (Pruebe la Salsa de Héroe de Alimentos)
- 1 ½ tazas de elote cocido (fresco o congelado o una lata de 15 onzas escurrido y enjuagado)
- ½ taza de chiles verdes picados (una lata de 4 onzas)
- 2 dientes de ajo, picados muy finamente, o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 ½ tazas de queso rallado
- 8 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulgadas) o 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- 1 lata (15 onzas) de salsa para enchiladas

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente con aceite líquido o en espray, un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas.
3. Mezcle los frijoles, la salsa, los chiles, el ajo y la mitad del queso, en un tazón.
4. Caliente cada tortilla en un sartén seco y apíelas en un plato.
5. Con una cuchara ponga aproximadamente ½ taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla.
6. Enrolle la tortilla y póngala con el borde hacia abajo en el molde para hornear.
7. Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas y cúbralas con el queso que le sobró.
8. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén calientes.

Notas:

- Sustituya frijoles negros o frijoles "kidney" por los frijoles pintos.
- Ideas para ingredientes extra: salsa picante, aguacate, aceitunas negras, cebollín, lechuga, rábanos, o yogur natural bajo en grasa o crema agria.

Origen: Food Hero – Oregon State University Cooperative Extension Service

Nutrition Facts for 1 enchilada: 210 Calories, 6g Fat, 15mg Cholesterol, 580mg Sodium, 30g Total Carbs, 9g Protein

Dip de Frijoles con Trozos de Garbanzo

Ingredientes:

- 1 lata garbanzos, bajo en sodio (15 onzas)
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 cucharadas cebolla picada
- pimienta de limón (al gusto)
- sal (al gusto)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escurra y enjuague los frijoles y macháquelos en un tazón pequeño con un tenedor o un machacador de papas hasta haber triturado la mayoría de los granos. Si tiene un procesador de alimentos, lo puede utilizar para este paso.
3. Agregue el aceite y la cebolla junto con la pimienta de limón y sal al gusto.

Nota:

- Se sugiere servir con verduras como zanahoria, guisantes y apio.

Origen: Food Hero - Oregon State University Cooperative Extension Service

Nutrition facts (1/8 of recipe): 78 Calories, 4g Total Fat, 1g Sat Fat, 0g Chol, 70mg Sodium, 7g Carbs, 3g Protein

Market Basket of the Month is a WellSpan Community Health and Engagement initiative. To view monthly newsletters, go to: www.wellspan.org/marketbasket

