



EATING SMART
BEING ACTIVE

Guisado de enchiladas

Rinde: 8 porciones (1 ½ tazas por porción)

Tiempo de preparación: 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 (2 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. 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 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 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	15%

*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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

¡A moverse!