

Enchilada al Horno

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite
- 1 **cebolla** (grande picada)
- 3 **clavos** ajo (picados finamente)
- 2 **tazas** frijoles negros (cocidos, ver receta)
- 1/2 **lata** maíz en grano (7 oz, escurridos y enjuagados)
- 1 **cucharadita** comino
- 2 **tazas** salsa preparada (en dos partes)
- 8 **tortillas** de maíz
- 1/2 **taza** queso rallado Monterey Jack

Preparación

1. En una sartén grande, sofría la cebolla y el ajo a fuego medio de 2 a 3 minutos.
2. Agregue los frijoles, el maíz, el comino y 1/2 taza de salsa. Cocine de 3 a 4 minutos, haciendo un puré grueso con los frijoles con la parte de atrás de una cuchara.
3. Agregue 1/2 taza de relleno sobre cada tortilla y enróllela.
4. Agregue 1/2 taza de salsa en una bandeja para hornear de 11 x 17 pulgadas. Coloque las tortillas con el borde hacia abajo. Cúbralas con el resto de la salsa, es decir, 1 taza.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	520 mg
Total de Carbohidrato	1 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Cubra y hornee a 350 °F de 15 a 20 minutos.

6. Destape; cubra con el queso. Hornee 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

Washington State WIC Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes