

Cazuela de enchiladas

Rinde: 8 porciones de 1 taza
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos

Ingredientes

1 lata (28 onzas) de salsa verde para enchiladas
2 tazas de frijoles cocidos o de lata (pintos, negros, rojos), escurridos
3 tazas de arroz integral cocido
1 lata (15 onzas) de elote, escurridos ó 1½ tazas de elote congelados
12 tortillas de maíz
3 tazas de queso rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. En un tazón grande, mezcle la salsa, los frijoles, el arroz y el elote.
3. Vierta la mitad de la mezcla en un molde o divida la mitad de la mezcla en dos moldes *.
4. Coloque las tortillas sobre la mezcla.
5. Vierta el resto de la mezcla sobre las tortillas.
6. Cúbralas con el queso.
7. Tape con papel de aluminio. Hornee durante 10 minutos. Destape y hornee por otros 15 a 20 minutos o hasta que empiece a burbujear.
8. Si usa un molde grande, corte en 8 porciones; si usa dos chicos, en 4.
9. Refrigere las sobras.

*Use un molde de 9x13” o si desea preparar dos comidas para cuatro personas, use dos cuadrados o redondos de 9”. Un molde lo puede congelar para comerlo más adelante. (Se puede conservar hasta un mes en el congelador si lo cubre con papel de aluminio dos veces).

¡Sea creativo!

Agrégueme carne cocida que le haya sobrado de otra comida y verduras.

Coma saludable: ¡Desarrolle huesos fuertes!



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (327g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 470	Calories from Fat 150
% Daily Value*	
Total Fat 16g	25%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 1190mg	50%
Total Carbohydrate 61g	20%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 8g	
Protein 21g	