



EATING SMART
BEING ACTIVE

Guisado de enchiladas

Rinde: 8 porciones (1½ 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* o 1 taza de arroz integral instantáneo (para sartén)
- 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)

Preparaciones para sartén eléctrica

1. Enchufe la sartén eléctrica y póngala a fuego medio (aproximadamente 250-260 grados).
2. Lávese las manos con agua y jabón.
3. Reuna y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Escurra y enjuague los frijoles y el maíz (si utiliza maíz en lata).
5. Vierta la salsa de enchilada verde más 1/4 taza de agua en la sartén.
6. Agregue frijoles, arroz integral instantáneo y maíz. Mezcla.
7. Cubra con 1 taza de queso.
8. Coloque tortillas de maíz uniformemente en la parte superior de la mezcla.
9. Cubra con el queso restante.
10. Cubra y cocine 10-15 minutos, hasta que el arroz esté cocido.
11. Corte en 8 porciones. Serva caliente.
12. Refrigere las sobras en 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Preparaciones para horno

1. Pre-caliente el horno a 350 grados.
2. Lávese las manos con agua y jabón.
3. Reuna y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Escurra y enjuague los frijoles y el maíz (si se utiliza maíz en lata).
5. En un recipiente grande mezcle la salsa para enchiladas, los frijoles, el arroz integral cocido y el maíz.
6. Coloque 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.**
7. Distribuya las tortillas de maíz uniformemente sobre la preparación.
8. Coloque el resto de la preparación sobre las tortillas.
9. Agregue el queso.
10. Cubra con papel de aluminio. Hornear entre 15 y 20 minutos. Retirar el papel de aluminio y cocinar durante 10 minutos más o hasta que se derrita el queso o la salsa burbujee.
11. Corte la cacerola grande en 8 porciones o las cacerolas más pequeñas en 4 porciones cada uno. Servir caliente.
12. Refrigere las sobras en 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 1/2 Cups (434g)
Amount Per Serving	
Calories	420
<small>% Daily Value*</small>	
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.

¡Sea creativo! Agregue otras capas de carne cocida y/o vegetales que le hayan 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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Extension



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.