¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Cacerola de Enchilada de Pollo

Porciones: 6-8

Ingredientes

1 1/2 tazas de salsa espesa (dividida)
4 tortillas de maíz (6 pulgadas)
1/3 taza de cebolla picada
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, colados y lavados
1 taza de pollo cocinado, picado
1 taza de crema agria baja en grasas
1 taza de queso rayado "Colby-Monterey Jack"

Preparación

¡Recuerde lavarse las manos!
1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Ponga 1/2 taza de salsa en el fondo del plato de hornear cuadrado de 9x9 pulgadas levemente roseado con espray de cocina.
3. Corte o parta las tortillas a la mitad y use cuatro pedazos para cubrir el fondo del plato.
4. En una vasija para mezclar mediana, combine una taza de la salsa, las cebollas, los frijoles y el pollo. Con la cuchara coloque la mitad de la mezcla del pollo sobre las tortillas.
5. Encima ponga la mitad de la crema agria y luego la mitad del queso.
6. Continúe poniendo capas con el resto de las tortillas, la mezcla del pollo, la crema agria y el queso.
7. Cúbralo con papel de aluminio y horneé por 35 minutos hasta que esté burbujeante. Quítele el papel de aluminio y hornéelo por 5 ó 10 minutos más hasta que el queso se derrita.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	260	
Grasa Total	8 g	12 %
Grasa Saturada	5 g	24 %
Grasa Trans	g	%
Colesterol	40 mg	14 %
Sodio	940 mg	39 %
Carbohidrato	32 g	11 %
Fibra Dietética	6 g	22%
Azúcares	9 g	%
Proteína	19 g	%

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [x] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.