

## Enchiladas de Frijoles y Queso

*Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.*

### Ingredientes:

- 2 latas de 15 onzas de **frijoles negros**
- 1/2 taza de **salsa**
- 8 **tortillas de harina**
- 1 1/2 tazas de **queso** rallado
- 1 lata de 15 onzas de **salsa de enchilada**

### Preparación:

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit.
2. Ligeramente engrase con aceite líquido o en spray, una bandeja de hornear de 9 x 13 pulgadas.
3. Mezcle los frijoles, la salsa, y la mitad del queso, todo junto en una vasija honda.
4. Con una cuchara ponga más o menos 1/2 taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla.
5. Enrolle la tortilla y póngala con el borde hacia abajo en la bandeja para hornear.
6. Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas y rocíe con lo que quedó de queso.
7. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que esté caliente.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Este platillo puede ser preparado en un recipiente resistente al microondas. Prepárelo como se indica anteriormente y cocine a temperatura "ALTA" de 7 a 10 minutos, o hasta que se vea el vapor caliente. Al cubrir el plato, salpicará menos.

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 enchilada (175g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 240	<b>Calories from Fat</b> 90		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 10g	<b>15%</b>		
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>		
<b>Sodium</b> 920mg	<b>38%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>9%</b>		
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>		
Sugars 2g			
<b>Protein</b> 10g			
Vitamin A 30%	• Vitamin C 8%		
Calcium 20%	• Iron 15%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat	9	• Carbohydrate 4
			• Protein 4

**8 porciones de 1  
enchilada cada una**

Fuente de Información: Adaptado de las recetas generadas por computadora. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>