



Enchiladas de Verduras

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Plato de microonda
- Tazón mediano
- Molde para hornear de 8 X 8 pulgadas
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir

Ingredientes:

- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de calabacita, rallada
- ½ taza de zanahoria, rallada
- ⅓ taza de pimiento morron verde picado
- ¼ taza de cebolla picada
- ¾ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa, rallado
- ½ taza de queso ricota bajo en grasa
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de comino
- 6 tortillas de maíz
- Aceite en aerosol
- ¾ taza salsa espesa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave las verduras frescas y preparé según los ingredientes.
3. Precaliente el horno a 350°F.
4. Combine el tomate, calabacita, zanahoria, pimiento, y cebolla en un refractario para microondas.
5. Tape y cocine en microondas pro 4 minutos.
6. Mientras tanto, mezcle quesos, chile en polvo y comino en un tazón.
7. Envuelva las tortillas en toalla de papel y cocine en microondas pro 30-45 segundos.
8. Rocié un molde de 8 X 8 pulgadas con aceite en aerosol.
9. Ponga mezcla de queso en medio de cada tortilla caliente, sobre el queso ponga las verduras.
10. Enrolle las tortillas y colóquelas en el molde.
11. Ponga salsa sobre las enchiladas y horneé por 30 minutos o hasta que se derrita el queso.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 enchilada	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 40
%Valor Diario*	
Grasa total 4.5g	8%
Grasa saturada 2.5g	15%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 430mg	23%
Total de carbohidratos 19g	7%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 4g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 45%	Vitamina C 25%
Calcio 35%	Hierro 4%