Enchiladas de Frijoles

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

3 1/2 frijoles pintos (cocidos o 2 latas de 15 onzas con frijoles pintos bajos en sodio)

1/2 taza queso tipo Monterey Jack (bajo en grasa)

1 cucharada chile en polvo

8 tortillas (6 pulgadas)

salsa (opcional)

Preparación

1. Coloque los frijoles en un recipiente hondo y aplaste con un tenedor o machacador de papas; integre el chile en polvo.

2. Envuelva las tortillas en una servilleta de papel húmeda. Coloque en un microondas a máxima potencia durante 45 segundos, o hasta que las tortillas estén suaves y calientitos.

3. Divida la mezcla entre las tortillas. Coloque el queso rallado sobre la mezcla.

4. Enrolle las tortillas estilo taquitos.

5. Engrase un molde para hornear de 9 a 13 pulgadas con aceite en aerosol.

6. Coloque las enchiladas con la juntura hacia abajo en el molde.

7. Cubra con papel de aluminio y hornee a 350ºF durante

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**440**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10 mg
Sodio	**560 mg**
Total de Carbohidrato	**71 g**
Fibra dietetica	16 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**22 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

20 minutos o hasta calentarse todo.

8. Sirva calientito con salsa.

Notas

Origen: Arizona Nutrition Network, Healthy Lifestyles 2003In the Kitchen with Chef Stephanie Green