



Enchiladas de calabaza amarilla

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |
Tiempo total: 55 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Pelapapas o cuchillo afilado
Abrelatas
Colador
Sartén grande

Utensilios:

Cuchillo
Espátula o cuchara de madera
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente
2 1/2 tazas de calabaza amarilla (fresca o congelada) en cubos O calabaza de invierno, en cubos
1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1/2 taza de cebolleta, finamente picada
1/2 taza de cilantro fresco, picado O
3 cucharas de cilantro seco
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
1/2 cucharadita de comino molido
1 taza de queso reducido en grasas, rallado
8 tortillas grandes de trigo integral
1 taza de salsa mexicana O 1 lata de 10 oz de salsa (roja o verde) para enchiladas
1/2 taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasas

Información nutricional:

Calorías 230
Grasas totales 5 g
Sodio 690 mg
Carbohidratos totales 36 g
Proteína 13 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Rocíe ligeramente una fuente para hornear con aerosol antiadherente. Seque la calabaza amarilla y perforo la piel varias veces. Coloque la calabaza en un plato apto para microondas y cocine por 6 a 8 minutos. Deje enfriar.
3. Precaliente el horno a 375 grados.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio y agregue la calabaza amarilla, el vinagre y el agua. Revuelva para cubrir la calabaza.
5. Coloque cada mitad de la calabaza boca abajo en el plato apto para microondas. Agregue 1/2 taza de agua al plato y cocine en el microondas a temperatura alta por 5 a 10 minutos. Verifique la calabaza para ver si está blanda. Si no lo está, cocine por 2 a 3 minutos más.
6. Agregue los frijoles, las cebollas, el ajo, el orégano y las verduras de hojas verdes (si decide usarlas). Cocine por 5 minutos más.
7. Mezcle la calabaza, los frijoles, la cebolla, el cilantro, el ajo en polvo y el comino en un tazón.
8. Agregue 3/4 taza de queso a la mezcla de calabaza.
9. Caliente 2 o 3 tortillas por vez en el microondas durante 30 segundos antes de rellenarlas. Esto evitará que se rompan al enrollarlas.
10. Ponga 1/2 taza de relleno en el centro de la tortilla. Enrolle la tortilla alrededor del relleno. Colóquela con el lado unido hacia abajo sobre una fuente para hornear. Repita el proceso con las tortillas restantes, poniéndolas en fila.
11. Cubra las tortillas con la salsa mexicana o la salsa para enchiladas. Coloque el resto del queso (1/4 taza) sobre la salsa mexicana.
12. Hornee por 25 minutos.
13. Sirva cada enchilada con 1 cuchara de yogur griego.