

1.



# Enchiladas de calabaza amarilla

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 30 minutos |

Tiempo total: 55 minutos

## Equipamiento:

Tabla para cortar

Plato apto para microondas lo suficientemente grande como para que entre la calabaza

Tazón mediano

Tazas y cucharas medidoras

Fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas

## Utensilios:

Cuchillo

Cuchara para mezclar

Cuchara

## Ingredientes

2 ½ tazas de calabaza amarilla fresca o congelada en cubos u otra calabaza de invierno

1 lata de 15oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados

½ taza de cebolla finamente picada

½ taza de cilantro fresco, picado o 3 cucharas de cilantro seco

2 cucharaditas de ajo en polvo

½ cucharadita de comino

1 taza de queso rallado con bajo contenido de grasa

8 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas

1 taza de salsa mexicana o 1 lata (10oz) de salsa roja o verde para enchiladas

½ taza de yogur griego natural

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Seque la calabaza amarilla. Pinche la cáscara varias veces, coloque en un plato apto para microondas y cocine en el microondas de 6 a 8 minutos. Deje enfriar.
3. Precaliente el horno a 375°F.
4. Mezcle la calabaza, los frijoles, la cebolla, el cilantro, el ajo en polvo y el comino en un tazón.
5. Agregue  $\frac{3}{4}$  taza de queso a la mezcla de calabaza.
6. Caliente las tortillas de a 2 o 3 por vez en el microondas durante 30 segundos antes de rellenarlas (esto evitará que las tortillas se rompan cuando las enrolle).
7. Coloque  $\frac{1}{2}$  taza de relleno en cada tortilla en una línea. Enrolle la tortilla alrededor del relleno. Coloque la tortilla con el borde externo hacia abajo en una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas preparada.
8. Cubra las tortillas con la salsa mexicana o la salsa para enchiladas. Coloque el resto del queso ( $\frac{1}{4}$  taza) sobre la salsa mexicana.
9. Hornee por 25 minutos.
10. Sirva cada enchilada con 1 cucharada de yogur griego.

## Información nutricional:

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