

# ENCHILADAS DE AGUACATE Y FRIJOLES NEGROS

## Ingredientes:

- 2 aguacates grandes, picados
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 1/2 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado, dividido en dos
- 1 pimiento rojo grande, picado
- 1 jalapeño mediano, picado finamente
- 1/2 cdta de comino molido
- 1/2 cdta de chile chipotle en polvo
- 1 lata (10 oz) de salsa de enchiladas roja
- 10 tortillas de maíz
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de cilantro fresco picado

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano, añadir los aguacates, los frijoles, 3/4 taza de queso, el pimiento, el jalapeño, el comino y el chile chipotle en polvo. Mezclar bien.
3. Colocar la mitad de la salsa de enchiladas en una cacerola grande para hornear. Rellenar las tortillas con la mezcla de aguacate, doblarlas y ponerlas en la cacerola para hornear con el pliegue boca abajo. Bañar las enchiladas con el resto de la salsa y el queso. Reservar el resto de la mezcla de aguacate.
4. Hornear 20 minutos o hasta que el queso se derrita y la salsa burbujee.
5. Servir con el yogur, el cilantro y el resto de la mezcla de aguacate encima.

30 Min | Porciones 5

### Información Nutricional

5 porciones por envase  
Tamaño de la porción (363g)

Cantidad por porción

**Calorías 420**

	% Valor Diario*
<b>Grasa Totales</b> 18g	23%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
<b>Coolesterol</b> 25mg	33%
<b>Sodio</b> 620mg	27%
<b>Carbohidrato Total</b> 46g	17%
Fibra Dietética 12g	43%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 22g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 530mg	40%
Hierro 3mg	15%
Potasio 796mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

  
**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**