



SLOW COOKER ENCHILADA STACK

Ingredients:

- 1 lb 93/7 lean ground beef
- 1 Tbsp Homemade Taco Seasoning*
- 1 (15 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 cup frozen corn
- 1 (10 oz) can mild diced tomatoes with green chiles, undrained
- 1/4 cup minced fresh cilantro
- 1 (10 oz) can mild enchilada sauce, divided
- 8 (6 inch) corn tortillas
- 2 cups shredded fiesta blend cheese, divided
- 1 cup plain non-fat Greek yogurt

*Find recipe on our website.

Preparation:

1. Heat a large skillet over medium-high. Add ground beef & taco seasoning. Cook 5-7 minutes or until cooked through, crumbling meat throughout. Turn off heat. Drain grease if needed.
2. Stir in beans, corn, tomatoes, cilantro & half of the enchilada sauce.
3. Lightly coat the inside of a slow cooker with cooking spray. Cover the bottom of the slow cooker with two tortillas. Spread 1/3 of ground beef mixture evenly & top with 1/2 cup cheese. Repeat with 2 more layers; top with remaining tortillas, enchilada sauce & cheese.
4. Cover & cook on LOW 3-4 hours or HIGH 2-3 hours.
5. Serve topped with yogurt.

20 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(282g)
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 420mg	18%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 282mg	20%
Iron 3mg	15%
Potassium 593mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE
HOME
MADE**

ENCHILADAS EN OLLA DE COCCIÓN

Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida 93% magra
- 1 cda de Condimento de Tacos Casero*
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 lata (10 oz) de tomates en cubitos con chiles verdes, sin escurrir
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 lata (10 oz) de salsa de enchiladas, dividida
- 8 tortillas (de 6 pulgadas) de maíz
- 2 tazas de queso fiesta rallado, divididas
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa

*Encuentra la receta en nuestra pagina web.

20 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(282g)
Cantidad por porción	
Calorías	340
	% Valor Diario*
Grasa Total 14g	18%
Grasa Saturada 7g	35%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 65mg	22%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 28g	10%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 27g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 282mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 593mg	15%

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

Preparación:

1. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la carne molida y el condimento de tacos. Cocinar 5-7 minutos o hasta que la carne esté cocida, desmenuzando por completo. Retirar del fuego. Drenar la grasa si es necesario.
2. Agregar los frijoles, el maíz, los tomates, el cilantro y la mitad de la salsa de enchiladas.
3. Rociar ligeramente el interior de la olla de cocción con aceite en aerosol. Cubrir el fondo de la olla con dos tortillas. Untar 1/3 de la mezcla de carne molida uniformemente y cubrir con 1/2 taza de queso. Repetir con 2 capas más. Cubrir con las tortillas restantes, la salsa de enchiladas y el queso.
4. Cubrir y cocinar a temperatura BAJA 3-4 horas o ALTA 2-3 horas.
5. Servir con el yogur encima.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**