

AVOCADO BLACK BEAN ENCHILADAS

Ingredients:

- 2 large avocados, diced
- 1 (15.5 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 1/2 cups reduced-fat shredded cheddar cheese, divided
- 1 large red bell pepper, diced
- 1 medium jalapeño, finely diced
- 1/2 tsp cumin
- 1/2 tsp chipotle pepper powder
- 1 (10 oz) can red enchilada sauce
- 10 corn tortillas
- 1 cup plain non-fat Greek yogurt
- 1/2 cup chopped fresh cilantro

Preparation:

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a medium bowl, combine avocados, black beans, 3/4 cup cheese, peppers, cumin & chipotle powder. Toss to combine.
3. In a large casserole dish, pour half of the enchilada sauce. Spoon avocado mixture into the center of tortilla. Roll it up & place seam side down in the baking dish. Repeat for all tortillas. Top with remaining enchilada sauce & cheese. Reserve leftover avocado mixture for garnish.
4. Bake 20 minutes or until cheese is melted & sauce is bubbling.
5. To serve, top with yogurt, cilantro, leftover avocado mixture.

30 Min | Serves 5

Nutrition Facts	
5 servings per recipe	
Serving size	2 enchiladas(363g)
Amount per serving	420
% Daily Value*	
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	33%
Sodium 620mg	27%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 12g	43%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 530mg	40%
Iron 3mg	15%
Potassium 796mg	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 and employer.


**CHOOSE
HOME
MADE**

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*
Grasa Totales 18g	23%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 25mg	33%
Sodio 620mg	27%
Carbohidrato Total 46g	17%
Fibra Dietética 12g	43%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 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**