

# CREAMY CHICKEN & SPINACH ENCHILADAS

## Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 1 cup plain non-fat Greek yogurt
- 1/4 cup all-purpose flour
- 2 tsp cumin
- 2 tsp garlic powder
- 3/4 cup 1% low-fat milk
- 2 (12.5 oz) cans chunk chicken breasts, drained & shredded
- 1 (12 oz) package frozen spinach
- 4 green onions, sliced
- 2 (4 oz) cans diced green chiles, drained
- 2 cups Monterey Jack cheese, divided
- 10 (7-inch) whole-wheat tortillas

## Preparation:

1. Preheat oven to 400°F. Lightly coat a large casserole dish with cooking spray.
2. In a small bowl, whisk together yogurt, flour, cumin, garlic powder & milk. Pour half of the sauce in the bottom of dish.
3. In a large bowl, add chicken, spinach, onions, 1 can of chiles & 1 cup of cheese. Mix well.
4. Spoon chicken mixture into the center of the tortilla. Roll it up & place seam-side down in the casserole dish. Repeat for all tortillas.
5. Top evenly with remaining sauce, cheese & can of chiles. Bake 25-30 minutes or until heated through.

40 Min | Serves 10

### Nutrition Facts

10 servings per recipe  
Serving size (224g)

Amount per serving  
Calories **360**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b>	15g	19%
Saturated Fat	7g	35%
Trans Fat	0g	

<b>Cholesterol</b>	70mg	23%
--------------------	------	-----

<b>Sodium</b>	630mg	27%
---------------	-------	-----

<b>Total Carbohydrate</b>	26g	9%
---------------------------	-----	----

Dietary Fiber	2g	7%
---------------	----	----

Total Sugars	3g	
--------------	----	--

Includes 0g Added Sugars		0%
--------------------------	--	----

<b>Protein</b>	30g	
----------------	-----	--

Vitamin D	0mcg	0%
-----------	------	----

Calcium	381mg	30%
---------	-------	-----

Iron	3mg	15%
------	-----	-----

Potassium	459mg	10%
-----------	-------	-----

\* 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.



 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

# ENCHILADAS CREMOSAS DE POLLO

## Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 2 cdtas de comino
- 2 cdtas de ajo en polvo
- 3/4 taza de leche baja en grasa al 1%
- 2 latas (12.5 oz) de trozos de pechugas de pollo, escurridas y desmenuzadas
- 1 paquete (12 oz) de espinacas congeladas
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- 2 latas (4 oz) de chiles verdes en cubitos, escurridos
- 2 tazas de queso monterey jack, divididas
- 10 tortillas (de 7 pulgadas) de trigo integral

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja grande para hornear y poner a un lado.
2. En un tazón pequeño, mezclar el yogur, la harina, el comino, el ajo y la leche. Verter la mitad de la salsa en el fondo de la bandeja para hornear.
3. En un tazón grande, añadir el pollo, las espinacas, las cebollas, 1 lata de chiles y 1 taza de queso. Mezclar bien.
4. Colocar la mezcla de pollo en el centro de la tortilla. Enrollar y colocar en la bandeja para hornear con el pliegue hacia abajo. Repetir con todas las tortillas.
5. Cubrir con el resto del queso, la salsa y los chiles. Hornear 25-30 minutos o hasta que las enchiladas se calienten por completo.

40 Min | Porciones 10

Información Nutricional		
10 porciones por receta		
Tamaño de la porción		(224g)
Cantidad por porción		
<b>Calorías</b>		<b>360</b>
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b>	15g	19%
Grasa Saturada	7g	35%
Grasa Trans	0g	
<b>Coolesterol</b>	70mg	23%
<b>Sodio</b>	630mg	27%
<b>Carbhidrato Total</b>	26g	9%
Fibra Dietética	2g	7%
Azúcares Totales	3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
<b>Proteína</b>	30g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	381mg	30%
Hierro	3mg	15%
Potasio	459mg	10%

\*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.

