

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Incluido en la caja:

- 2 (5 oz) latas de pollo, escurrido
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 8 tortillas blandas de maíz amarillo de 6 "
- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- ¼ de taza de queso rallado
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Combine los tomates cortados en cubitos, la cebolla, el comino y el ajo en polvo en un tazón pequeño; revuelva bien para mezclar. Coloque la mitad de la mezcla en el fondo de una fuente para hornear.
3. Rellene uniformemente las tortillas con pollo, frijoles negros y queso rallado. Enrolle suavemente y coloque la junta hacia abajo.
4. Cubra las enchiladas con la mezcla restante. Cubra la fuente para hornear y hornee por 25-30 minutos.

Sugerencia: ¡Agregue lechuga, aguacate o jugo de lima para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 2 enchiladas
Calorías: 311
Grasas: 5 g
Sodio: 555 mg
Carbohidratos: 43 g
Fibra: 12 g
Proteína: 27 g
Porciones de Carbohidratos: 3

**Los datos nutricionales incluyen tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, pechuga de pollo en trozos premium enlatada en agua y escurrida, frijoles negros enlatados con 50% menos de sodio, tortillas de maíz amarillo de 6 ", mezcla mexicana Kraft de cuatro quesos finamente rallados, cebolla blanca pequeña y especias.*