

GÀ SỐT ENCHILADA

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 30 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 (5 oz) gà đóng hộp, để ráo
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 (15 oz) đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo nước

Nguyên liệu khác cần có:

- 8 bánh ngô tortilla vàng mềm 6"
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- ¼ chén phô-mai sợi
- 1 muỗng canh bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là

Chỉ dẫn:

1. Hãy làm nóng lò nướng trước ở nhiệt độ 350 độ F.
2. Cho tất cả cà chua cắt hạt lựu, hành, bột tỏi và bột thì là vào trong âu đựng nhỏ; trộn đều. Cho một nửa hỗn hợp ở dưới khay nướng.
3. Để thịt gà, đậu đen và phô-mai sợi rải đều lên mặt bánh tortilla. Cuốn bánh lại nhẹ nhàng và đặt mép gấp úp xuống.
4. Rưới sốt enchilada lên phần còn lại. Đậy khay nướng và nướng tầm 25-30 phút.

Mẹo: Cho thêm rau diếp, bơ trái hoặc nước cốt chanh để gia tăng thêm hương vị



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4
Kích cỡ khẩu phần: 2 bánh ngô sốt enchilada
Lượng calo: 311
Chất béo: 5 g
Natri: 555 mg
Carbohydrate: 43 g
Chất xơ: 12 g
Chất đạm: 27 g
Khẩu phần carbohydrate: 3

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, ức gà đóng hộp thượng hạng ngâm nước và để ráo, đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, bánh ngô tortilla vàng 6", hỗn hợp phô-mai sợi Mexico 4 loại hiệu Kraft, củ hành nhỏ và gia vị.*