

КУРИНЫЕ ЭНЧИЛАДАС

Время на подготовку: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Входит в коробку:

- 2 (5 унций) банки курицы, слить воду
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- 1 (15 унций) банка черной фасоли без соли, слить сок и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- 8 штук 6-дюймовых мягких тортилий из желтой кукурузы
- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- ¼ ч. тертого сыра
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Нагрейте духовку до 350 градусов F.
2. Соедините резаные кубиками томаты, лук, кумин и чесночный порошок в маленькой миске; перемешайте. Выложите половину смеси на дно формы для выпечки.
3. Равномерно заполните тортильи курицей, черной фасолью и тертым сыром. Аккуратно скатайте в рулетики и уложите швом вниз.
4. Выложите остатки смеси поверх энчиладас. Накройте крышкой и выпекайте 25-30 минут.

Совет: Добавьте листьев салата, авокадо или лимонного сока для дополнительного вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: 2 энчиладас
Калории: 311
Жиры: 5 г
Натрий: 555 мг
Углеводы: 43 г
Пищевые волокна: 12 г
Белки: 27 г
Углеводов в порции: 3

**В питательную ценность входят консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированная куриная грудка высшего сорта со слитой водой, консервированная черная фасоль с содержанием соли, пониженным на 50%, 6-дюймовые тортильи из желтой кукурузы, мелко тертый сыр четырех видов «Мексиканский бленд» Крафт, мелкий белый лук и специи.*