

## 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 blend» Крафт, мелкий белый лук и специи.*