

TORTILLA KAUV NQAIJ QAIB (ENCHILADAS)

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 10 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 30 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- 2 (5 oz) kas poom nqaij qaib, muab si kua
- 1 (14.5 oz) kas poom txiv lws suav tsis tshua qab ntsev uas txhoov me me
- 1 (15 oz) kas poom noob taum dub uas tsis rau ntsev, muab si kua thiab yang

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- 8, 6" hmoov pob kws daj tortilla muag muag
- 1 lub dos me (~½ c.), muab txhoov me me
- ¼ c. kua mis khov suam (cheddar)
- 1 T hmoov qej
- ½ tsp hmoov cumin

Yuav Ua Li Cas:

1. Nta lub qhov cub oven kom txog li 350 degree F.
2. Muab cov txiv lws suav uas txhoov me me, dos, cumin thiab hmoov qej tso hauv ib lub tais tob me; do kom sib xyaws. Muab ib nrab tso rau sab hauv lub tais ci.
3. Muab nqaij qaib, noob taum dub thiab kua mis khov suam tso kom sib npaug hauv cov tortilla. Ua tib zoo kauv thiab muab sab ncauj tso tig rau hauv lub tais.
4. Muab tagnrho cov uas seem ntawm lub tais tob tso rau sab saud ces muab khwb. Muab lub tais ci khwb thiab ci (bake) 25-30 feeb.

Tswvyim Ntxiv: Muab cov zaub xas lav lettuce, txiv avocado lossis kua txiv maj naus ntxiv rau kom qab dua!



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 4
Ib Zaug Noj Npaum Cas: 2 lub enchilada
Cov Calorie: 311
Roj: 5 g
Ntsev: 555 mg
Cov Carbohydrate: 43 g
Fiber: 12 g
Protein: 27 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas Rau Ib Zaug: 3

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog kas poom txiv lws suav tsis qab ntsev uas txhoov me me, kas poom nqaij qaib xyaw dej thiab si kua, kas poom noob taum dub uas muaj 50% ntsev xwb, 6" hmoov pob kws daj tortilla, Kraft 4 hom kua mis khov (Mexican blend), ib lub dos dawb me, thiab hmoov txuj lom.*