



BEAN ENCHILADAS

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 2 enchiladas

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 teaspoon oil
- ¼ onion, sliced
- 1 can Pinto beans, low sodium
- 8 corn tortillas, 6 inches
- ½ cup green chile enchilada sauce
- ½ cup cheddar cheese, low fat, shredded
- ½ tablespoon ground black pepper
- ½ tablespoon garlic powder
- Optional topping: sliced avocado

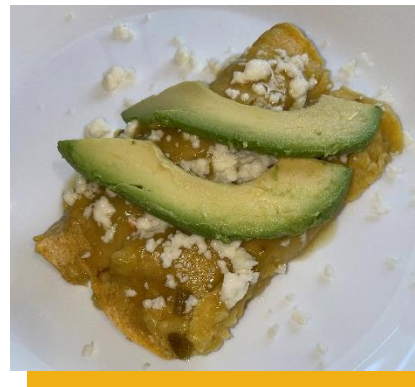
PREPARATION

1. Preheat oven 350 degrees. Pre heat skillet to medium high heat and add oil. Add and cook onions until soft. Add in drained beans, pepper, garlic and cook with the onions. Start mashing until creamy.
2. Put beans into a tortilla and roll, lay down in a baking dish. Continue until all tortillas are rolled in pan, top with green sauce. Cook in the oven for 20-25 minutes.
3. When done cooking, sprinkle cheese on top, add optional topping.

SOURCE

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	2 enchiladas (195g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 101mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 370mg	8%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/21
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENCHILADAS DE FRIJOLES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 Enchiladas

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- ¼ de cebolla, rebanada
- 1 lata de frijoles pinto, bajo en sodio
- 8 tortillas de maíz
- ½ taza de salsa para enchiladas verde
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa, rayado
- ½ cucharada de pimienta negra, molida
- ½ cucharada de ajo en polvo
- Opcional: rebanadas de aguacate

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno 350 grados. Pre calentar un sartén a fuego medio-alto y añadir el aceite. Añade y cocine las cebollas hasta que estén blandas. Añada los frijoles escurridos, pimienta, ajo y cocine con las cebollas. Comienza a hacer puré hasta que esté cremoso.
2. Ponga los frijoles en una tortilla y ruede, y póngalos en un molde para hornear. Continúe hasta que todas las tortillas se usen, tapar las enchiladas con la salsa verde. Cocine en el horno durante 20-25 minutos.
3. Cuando termine de cocinar, espolvoree el queso por encima, añada el ingrediente opcional.

FUENTE

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 2 enchiladas
(195g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 230mg 10%

Total Carbohydrate 42g 15%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 101mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 370mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/21

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés