

Cacerola de Enchiladas de Quínoa - Receta de Evette Ríos



A mi familia le encanta las enchiladas. Pero ¿sabía usted que hay una manera de disfrutar de este delicioso plato con mejores nutrientes? Sólo cambie el arroz blanco por la quínoa. La quínoa es una buena fuente de proteínas y fibra!

Evette Ríos es socia de Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en CBS. Para más información sobre Evette, visite: evetterios.com.

Cacerola de Enchiladas de Quínoa

Relleno:

- 1 lata de frijoles negros orgánicos con bajo contenido de sodio, escurridos
- 1 chile verde, sin semillas, cortado en dados pequeños
- 2 tazas de quínoa (cocida en caldo de verduras) sazonada generosamente con paprika
- 2 pimientos verdes y amarillos, cortados en pequeños cubitos
- 3 dientes de ajo, picados en trozos
- 1 cebolla española, picada en trozos grandes
- 1 tomate grande, picado
- 2 puñados grandes de espinacas, finamente picada
- 1 taza de quesos Pepper Jack y cheddar

Para la salsa de las enchiladas:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina

3 cucharadas de chile en polvo
Media lata de Pasta de tomate
2 / 0.5 tazas de agua
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de comino en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
Sal al gusto

Adornos:

Quesos Pepper Jack y cheddar
Queso fresco
Aguacate, cortado en trozos
Cilantro, picado en trozos grandes
Jugo de limón, según sea necesario

1. En una olla, mezcle el aceite de oliva, el chile en polvo y la harina hasta que la harina comience a hervir. Cocine durante un minuto hasta que la harina esté bien cocida y el chile es flagrante.
2. Agregue la pasta de tomate, el agua y especias. Llevar a fuego lento. Cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando para evitar la formación de grumos. Ponga a un lado.
3. Combine los ingredientes del relleno en un tazón de metal separado. Ponga a un lado.
4. Ligeramente cubrir el fondo de una cacerola con la salsa.
5. Cubra por ambos lados las tortillas con la salsa de las enchiladas.
6. Rellene las tortillas con el relleno y enrolle con fuerza.
7. Coloque las tortillas de forma lateral en la cacerola. Repita hasta que el plato este completamente lleno con las tortillas.
8. Cubra con los tres quesos.
9. Hornear durante 15-20 minutos a 375 grados o hasta que estén doradas.
10. Cubra con cilantro y aguacate. Exprima el jugo de limón en la parte superior. Servir caliente.