

# Cazuela de Tortilla de Frijoles Negros

## Ingredientes:

- 1 taza de pimiento morrón picado
- 1 taza de cebollas picadas
- 15 ½ oz. lata de frijoles negros sin sal
- 14 ½ oz. lata de tomates, cortados en cubitos, sin sal
- ½ taza de salsa
- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de queso de mezcla mexicana de cuatro quesos
- ¼ de taza de cilantro picado
- Aceite vegetal en aerosol antiadherente para cocinar



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (232g)	
Servings Per Container 7	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 220	<b>Calories from Fat</b> 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>9%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 220mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>20%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 50%
Calcium 15%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

## Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. En un tazón grande, mezcle el pimiento, la cebolla, los frijoles, tomates sin escurrir y salsa.
3. Rocíe una sartén cuadrada de 9 "con aceite vegetal en aerosol antiadherente.
4. Vierta 1 taza de la mezcla de pimientos morrones en la sartén.
5. Coloque 4 tortillas en la sartén, superponiendo según sea necesario. Vierta la mitad de la salsa restante sobre las tortillas.
6. Cubra con queso, repita.
7. Rocíe ligeramente una hoja de papel de aluminio con aceite vegetal rociar. Cubra la sartén con papel de aluminio, ligeramente rociado hacia abajo para evitar que el queso se pegue.
8. Hornee por 30 minutos. Retire el papel de aluminio y hornee por cinco minutos más, o hasta que esté caliente y burbujeante. Espolvorear con cilantro y servir.