

Enchiladas De Frijoles Negros

Ingredientes:

- ¼ de taza de cebolla picada
- 2 tazas de salsa de tomate sin sal
- 3 tazas de agua
- ¾ cucharadita sal
- ¼ de cucharadita polvo de ajo
- ¼ taza de ají
- ¼ taza de maicena
- 1 ¾ oz. chipotle en adobo
- 3 ½ cucharadita. aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla picada
- 6 libras de frijoles negros enlatados, sin sal
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 ¾ cucharadita orégano
- 1 ¾ cucharadita comino
- 12 ½ oz. de salsa
- 20 tortillas de maíz
- Spray para cocinar



Nutrition Facts

Serving Size 2 enchiladas (530g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 380	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 70g	23%
Dietary Fiber 17g	68%
Sugars 8g	
Protein 18g	
Vitamin A 25%	• Vitamin C 40%
Calcium 15%	• Iron 30%
*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. Para preparar la salsa, caliente el aceite en una cacerola y saltee cebollas hasta que estén transparentes.
2. Agregue la salsa de tomate, el agua, el ajo en polvo, la sal, el chile pimienta y maicena disuelta.
3. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla hierva y comience a espesarse (aproximadamente 8-9 minutos).
4. Pelar y picar las cebollas. Escurre y enjuaga los frijoles negros.
5. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Saltear cebolla y chile chipotle hasta que estén suaves; unos 10 minutos.
6. Agregue los frijoles y el jugo de naranja; hervir a fuego lento 10 minutos.
7. Coloque los frijoles en un procesador de alimentos y pulse hasta que suave, algunos bultos están bien.
8. Enrolle las enchiladas y colóquelas con la costura hacia abajo en el plato de hornear
9. Repita con las tortillas restantes y la mitad restante del relleno, vierta la salsa sobre las enchiladas y cubra el plato con papel de aluminio.
10. Hornee por 25 minutos o hasta que esté completamente caliente. Deje reposar por 5 minutos.