

Enchiladas de Frijoles Negros y Camote

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada de maicena
- 1 taza de chiles serranos asados, picados
- 2 dientes de ajo de cada uno, picados
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1 (lata de 15 onzas) de frijoles negros, sin sal, enjuagados y escurrido
- 4 dientes de ajo de cada uno, picados
- 1 cucharada. jugo de lima
- 1 cada batata, cortada en cubitos
- 1 cada cebolla amarilla
- ½ taza de chiles serranos frescos, picados
- ½ cucharadita comino
- ½ cucharadita chile en polvo
- 1 cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita sal
- 2 cucharadas. cilantro picado
- 8 tortillas de maíz
- 4 cucharadas aceite de canola



Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Elija una fuente para hornear que tenga capacidad para 8 enchiladas enrolladas.
2. Haga la salsa de chile verde combinando el caldo, la maicena disuelta, los chiles verdes, el ajo y las especias en una cacerola y calentando a fuego medio-alto. Llevar a fuego lento. Cocine a fuego lento hasta espesado. Dejar de lado.
3. Para el relleno de Enchilada, caliente el aceite en una cacerola a fuego medio, agregue la cebolla picada y saltee hasta que esté transparente.
4. Agregue la batata picada y cocine hasta que esté tierna. Agregue agua a la sartén si es necesario.
5. Agregue ajo picado, chiles verdes, comino, ají en polvo, sal y pimienta.
6. Una vez que la batata esté tierna pero no blanda, retírela del fuego.
7. En un recipiente aparte combine los frijoles negros escurridos con la lima jugo. Mezcle para cubrir los frijoles y reserve.
8. Vierta aproximadamente ¼ de taza de salsa de enchilada de chile verde en la fondo de la fuente para hornear.
9. Para armar las enchiladas, caliente las tortillas en el microondas. o sobre una estufa. Coloque la primera tortilla caliente en el horno con salsa. plato; mojarlo con la salsa.
10. Coloque 1/8 de la mezcla de camote en el centro. Rematar con 1/8 de los frijoles negros.
11. Envuelva y enrolle la tortilla hasta el final de la fuente para hornear. Repetir para las tortillas restantes. Cubra con el resto de la salsa.
12. Hornee durante 20 a 25 minutos, hasta que las enchiladas estén bien calientes y la salsa burbujea por los bordes.

Nutrition Facts	
Serving Size 2 enchiladas (321g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 48g	16%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 5g	
Protein 10g	
Vitamin A 45%	Vitamin C 45%
Calcium 10%	Iron 15%
*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	