

Chicken Enchiladas

Enchiladas de Pollo

1. Preheat oven to 350°F. Lightly oil 2 baking dishes that can each hold 12 rolled enchiladas.
Precaliente el horno a 350°F. Rocíe con aceite de aerosol 2 cacerolas que pueden contener 12 enchiladas.
2. In a large pan, heat the salsa verde to a low simmer.
En una sartén grande, caliente la salsa verde a fuego medio.
3. Mix the chicken with 1/2 cup of the salsa verde. Keep warm.
Mezcle el pollo con 1/2 taza de salsa verde y mantenga todo caliente.
4. Heat the tortillas in the microwave or steam them.
Caliente las tortillas al vapor o en el microondas.
5. Put 1 cup of the salsa verde in a wide bowl. One at a time, dip the heated tortillas in the salsa verde. Next, place about 2 tablespoons of chicken in the center of a tortilla. Roll up the tortilla and place in the baking dish. Repeat with all tortillas.
Sirva 1 taza de la salsa verde en un tazón grande. Una por una, meta las tortillas precalentadas en la salsa verde. Luego ponga 2 cucharas grandes del pollo en el centro de una tortilla. Enróllela y colóquela en la cacerola. Repita con todas las tortillas.
6. Pour the remaining sauce over the enchiladas.
Vierta la salsa verde que queda encima de las enchiladas.
7. Cover the dish with foil and bake in the oven for about 10 minutes.
Cubra las cacerolas con papel de aluminio y cocine en el horno por aproximadamente 10 minutos.
8. Sprinkle with cheese and serve immediately.
Rocíe con el queso y sirva inmediatamente.

Time: 40 minutes
Tiempo de preparación: 40 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 214
Calorías: 214

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Monounsaturated Fat: 2 g
Grasa monoinsaturada: 2 g

Fiber: 11 g
Fibra: 11 g

Protein: 17 g
Proteína: 17 g

Cholesterol: 38 mg
Colesterol: 38 mg

Sodium: 389 mg
Sodio: 389 mg

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 21 g
Carbohidratos: 21 g

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Serves/Porciones: 4

1 recipe of Shredded Poached Chicken
(page 36)
receta de Pollo Escalfado Desmenuzado
(página 36)

1 recipe of Salsa Verde (page 18) or 2 1/2
cups of store-bought salsa verde
receta de Salsa Verde (página 18) o 2 1/2
tazas de salsa verde de una lata

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

4 small whole-wheat or corn tortillas
tortillas integrales o de maíz

aluminum foil
papel de aluminio

1/4 cup queso cotija or feta, crumbled
taza de queso cotija o feta, desmenuzado

Add your favorite vegetables, too!
¡También añada sus verduras favoritas!

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable