

Guisado de Enchiladas de Espinaca y Champiñones

Rinde 8 porciones

Ingredientes

2 cucharaditas	aceite de oliva
1	cebolla mediana picada
2 cloves	ajo finamente picado
3	chiles passilla sin semillas o venas y picados finamente
3 libra	champiñones rebanados
1 lata	salsa para enchilada (verde de preferencia) (14 onzas)
8	tortillas de maíz de 6 pulgadas de diámetro cortadas por mitad
1/4 cucharadita	sal
1/2 cucharadita	hojas de orégano deshidratado
2 paquetes	espinaca picada congelada, descongelada (10 onzas, ongelada, descongel)
6 1/2	queso Monterrey Jack rallado, bajo en grasa

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén muy grande. Añada la cebolla, ajo y chiles. Mezcle. Añada los champiñones y cocine de 15 a 20 minutos hasta que se evapore el líquido (si la sartén no es lo suficientemente grande, cocine los champiñones en tandas.)
2. Vierta la mitad de la salsa para enchilada en un molde de 13x9 pulgadas.
3. Coloque 8 mitades de tortilla sobre la salsa en el molde. Pre-caliente el horno a 350°F. Cuando los champiñones se hayan cocido, integre la sal y trozos de las hojas de orégano. Drene la espinaca, exprímala hasta secar bien e integre muy bien con la mezcla de champiñones. Con una cuchara coloque la mitad de la mezcla de champiñones en el molde, cuidadosamente cubriendo las tortillas.
4. Deje a un lado 1/4 taza (1 onza) de queso rallado. Espolvoree el resto del queso encima de la mezcla de champiñones. Encima, coloque otra capa de 8 mitades de tortilla, luego el resto de la mezcla de champiñones y salsa para enchilada. Espolvoree el 1/4 de taza de queso restante sobre el guiso.
5. Cubra el molde con papel aluminio y cocine durante 30 minutos o hasta que el guiso esté muy caliente en el centro.

Nota: Deje reposar durante 5 minutos a temperatura ambiente antes de servir. Sirva con frijoles negros o pintos y con ensalada.

Precio

Por receta: \$17.94

Por servido: \$2.24

Fuente

California Department of Health Services, [California's Chefs Cook Lean California Project LEAN](#)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 3 1/4" x 4 1/2" pieza, 1/8 de receta (371g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 220	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 630mg	26%
Carbohidrato Total 25g	8%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 6g	
Proteínas 15g	
Vitamina A 170% • Vitamina C 45%	
Calcio 30% • Hierro 15%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	