Enfrijoladas

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Las enfrijoladas son similares a las enchiladas de Sonora, pero se cubren con salsa de frijoles en lugar de salsa de chile, por eso la traducción “en salsa de frijoles''.

About the Recipe

380 Calories · 18 g Protein · 23 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 Servings

- 4 tortillas de maíz
- 1/2 cebolla amarilla, en cubos
- al gusto agua
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tz / 425 g frijoles negros cocidos, con su líquido
- 1/4 cdta / 1,5 g sal
- 2 cdtas / 2 g orégano fresco, picado
- 1/4 cdta / 0,25 g semillas de anís **optional*
- 1 chipotle en salsa adobo **optional*
- 2 cdtas / 4,6 g pimentón dulce/paprika, ahumado o chile en polvo **optional*
- 1 tomate Roma, en cubos **optional*

Directions

1. A fuego medio, tostar las tortillas en una sartén seca durante 30 segundos por lado, luego apartarlas.
2. A fuego medio-alto, saltear la cebolla en una sartén seca hasta que se dore bien. Agregar a la sartén una capa delgada de agua, no más de 3 mm. Revolver inmediatamente. Reducir el fuego a medio. Agregar el ajo y saltear durante 1 minuto.
3. Agregar los frijoles y el líquido, la sal, el orégano y cualquiera o todos los ingredientes opcionales que se deseen. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos, agregando más agua a medida que el líquido se evapora.
4. Aplastar los frijoles y los ingredientes cocinados a fuego lento y hacerlos puré, agregar suficiente agua para hacer una salsa semi espesa.
5. Colocar una tortilla en un plato y cubrirla con un cuarto de la salsa de frijoles. Colocar otra tortilla arriba.
6. Cubrirla con otro cuarto de la salsa de frijoles. Repetir esto para un segundo plato.
7. Agregar tomate cortado en cubos para decorar cada porción.

Nutrition Facts

Por porción
Calorías: 380
Grasas: 3 g
    Grasas saturadas: 0.5 g
    Calorías provenientes de grasas: 6%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 18 g
Carbohidratos: 74 g
Azúcar: 4 g
Fibra: 23 g
Sodio: 578 mg
Calcio: 200 mg
Hierro: 6 mg
Vitamina C: 23 mg
Betacaroteno: 2,349 mcg
Vitamina E: 1.3 mg