



# Enchiladas de Pollo y Vegetales

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde sin semillas, picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada
- $\frac{3}{4}$  taza de salsa roja para enchiladas
- 2 latas (8 onzas) de salsa de tomates sin sal
- 8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- $\frac{3}{8}$  taza de queso *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el pimiento y la calabacita y cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; deje la preparación a un lado.
3. Mientras tanto, combine la salsa para enchiladas y la de tomate en un tazón pequeño; agregue  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de vegetales y pollo.
4. Caliente las tortillas en la estufa o el horno de microondas. Moje cada tortilla en la salsa y rellénelas de un lado con cantidades iguales de la mezcla de vegetales y pollo. Enrolle las tortillas y colóquelas en una charola para horno de 13 x 9 pulgadas. Agregue la salsa restante sobre las enchiladas.
5. Cubra la charola ligeramente con papel de aluminio y cocine durante 20 a 25 minutos. Retire el papel y espolvoree el queso sobre las enchiladas; cocine 5 minutos más. Sirvalas calientes.

*A diferencia de las enchiladas tradicionales, éstas están hechas con vegetales frescos y son sumamente sabrosas.*

**Rinde 4 porciones. 2 enchiladas por porción.**

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocimiento: de 35 a 40 minutos**

**Información nutricional por porción:**

Calorías 311, Carbohidratos 41 g, Fibra dietética 7 g, Proteínas 22 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 41 mg, Sodio 521 mg