

Enchiladas de Queso a la Juanita

De la cocina de Juanita Silva, San Antonio

Tiempo de preparación: 40 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

12 tortillas de maíz

1 taza de agua

1 cucharada de chili en polvo

1 cucharada de harina

1 ¼ taza de queso Amarillo tipo "longhorn" rayado

1 cebolla mediana picada

1 diente de ajo machacado

Sal al gusto

Preparación:

1. Para preparar la salsa para enchilada mezcle el chile en polvo, el ajo la sal, la harina en la taza de agua.
2. Cocine a fuego lento hasta que la mezcla hierva (aproximadamente 20 minutos).
3. Caliente las tortillas hasta que se suavicen. Llene cada tortilla con una cucharada de queso y cebolla, enrolle y colóquelas en una bandeja de hornear de 9 por 13 pulgadas.
4. Vierta salsa para enchilada sobre las tortillas y espolvoreeles el queso que le quedó. Hornee a 350°F por 15 minutos.

Información nutricional por porciones:

GRASA: 17% (bajo)

FIBRA: 3 gramos (alto)

CALORIAS: 200



DICHO/CONSEJO

Hornear en lugar de freír ayuda a reducir el contenido de grasa.

Pruebe acompañando con Pico de Gallo o salsa.