

Enchiladas de Carne y Queso



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
2.5 Qt. (1.49L) Culinary Basket
11" Large Skillet with Cover
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Pete Updike
Dealer Autorizado Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Receta adaptada de Janet Potts, RD, LD

1 libra de
carne magra picada
(454
g)
½ taza de
cebolla, cortada con Cono #2
(80
g)
1 cucharada de
condimento para tacos reducido en sodio
(3
g)
4 onzas de
chilis picados
(113
g)
19 onzas de
salsa roja para enchiladas
(539
g)
10 onzas de
salsa verde para enchiladas
(284
g)
12 tortillas de maíz
2 tazas (8 onzas) de
queso cheddar descremado, rallado con Cono #1
(227
g)
1 taza de

crema agria sin grasa
(242
g)

Preparación :

1. Añade 1 taza (240 ml) de agua en una cacerola. Pon la cesta culinaria dentro de la cacerola y tapa. Pon el fuego a medio-alto y lleva el agua a hervir, aproximadamente 3-5 minutos. Destapa y pon la carne picada en la cesta. Tapa y cocina al vapor durante aproximadamente 3-4 minutos, destapa ligeramente y remueve la carne para que el vapor llegue a la carne cruda. Tapa y cocina otros 3-4 minutos o hasta que la carne se haga del todo. Retira del fuego. Pon las asas a la cesta y escurre el exceso de líquido de la cacerola.
2. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Añade la carne picada y la cebolla. Saltea hasta que la cebolla quede transparente. Añade el condimento para tacos y los chilis verdes. Retira del fuego y deja reposar.
3. En un bol grande, combina la salsa verde y roja para enchiladas. Añade la carne y mezcla. Pon $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla en la sartén eléctrica.
4. Vierta aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla y media cucharada de queso en cada tortilla. Enrolla y pon la parte del cierre hacia abajo en la sartén eléctrica. Vierte la mezcla restante sobre las enchiladas.
5. Tapa, pon la temperatura a 250°F/120°C y cocina 20 minutos. Pon el resto del queso por encima y cocina 5 minutos más.
6. Sirve las enchiladas con la crema agria.

Consejos:

- Puedes usar el nivel RIC1 del control de temperatura. Después de 20 minutos, cubre con el queso y cocina hasta que esté hecho.
- Comprar carne picada con un mayor porcentaje de grasa es generalmente más barato. Usa las cestas culinarias Saladmaster para desgrasar de la carne y ahorrar dinero.

Información nutricional por ración

Calorías: 191
Grasa Total: 5g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 30mg
Sodio: 683mg
Carbohidratos: 20g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 16g