



Kids *a* Cookin'

Cacerola de Enchilada de Pollo

¡Muchas capas para tener más sabor!

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de salsa espesa (dividida)
- 4 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- ½ taza de cebolla picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, colados y lavados
- 1 taza de pollo cocinado, picado
- 1 taza de crema agria baja en grasas
- 1 taza de queso rayado "Colby-Monterey Jack"



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Ponga ½ taza de salsa en el fondo del plato de hornear cuadrado de 9x9 pulgadas levemente roseado con espray de cocina.
3. Corte o parta las tortillas a la mitad y use cuatro pedazos para cubrir el fondo del plato.
4. En una vasija para mezclar mediana, combine una taza de la salsa, las cebollas, los frijoles y el pollo. Con la cuchara coloque la mitad de la mezcla del pollo sobre las tortillas.
5. Encima ponga la mitad de la crema agria y luego la mitad del queso.
6. Continúe poniendo capas con el resto de las tortillas, la mezcla del pollo, la crema agria y el queso.
7. Cúbralo con papel de aluminio y horneé por 35 minutos hasta que esté burbujeante. Quítele el papel de aluminio y hornéelo por 5 ó 10 minutos más hasta que el queso se derrita.



Consejos Útiles: Es muy importante leer esta receta desde el principio hasta el final. Muchas recetas tienen la palabra "dividida" seguida de ciertos ingredientes. Esto significa que el ingrediente se utiliza más de una vez en la receta. En esta receta, parte de la salsa se echa en el fondo del plato de hornear y la otra parte se mezcla con el pollo y el queso. Lea todo el procedimiento antes de empezar, ya que le ayudará a saber cómo poner las capas de la cacerola.

Chicken Enchilada Casserole

Lots of layers for more flavor!

Ingredients:

- 1 ½ cups thick and chunky salsa (divided)
- 4 (6-inch) corn tortillas
- ½ cup diced onion
- 1 can (15 ounces) black beans, drained and rinsed
- 1 cup cooked, chopped chicken
- 1 cup low fat sour cream
- 1 cup shredded Colby-Monterey Jack cheese



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Pour ½ cup salsa in bottom of 9x9-inch square baking dish that has been lightly coated with cooking spray.
3. Cut or tear tortillas in half and use four pieces to cover bottom of dish.
4. In a medium mixing bowl, combine 1 cup salsa, onion, beans and chicken. Spoon half of chicken mixture over tortillas.
5. Top with half the sour cream, then half the cheese.
6. Continue layering with remaining tortilla halves, chicken mixture, sour cream and cheese.
7. Cover with foil and bake 35 minutes until bubbly. Uncover and bake 5 to 10 minutes longer until cheese is melted.



Helpful Hints: It is really important to read this recipe all the way through from beginning to end. Many recipes have the word "divided" following certain ingredients. This means that the ingredient is used in more than one place in the recipe. In this recipe part of the salsa is poured in the bottom of the baking dish and part of it is mixed with the chicken



Consejos de Seguridad: Escoja las latas que no estén golpeadas, rajadas, oxidadas o abiertas.

Acuérdese de lavar la parte de arriba de la lata antes de abrirla. La seguridad en las comidas es importante inclusive antes de abrir la lata.

Datos Nutricionales	
Porción 1 taza (249g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
• Grasa Saturada 5g	24%
Colesterol 40mg	14%
Sodio 940mg	39%
Carbohidrato Total 32g	11%
• Fibra Dietética 6g	22%
• Azúcares 9g	
Proteína 19g	
Vitamina A 15%	• Vitamina C 4%
Calcio 20%	• Hierro 8%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada	< 20g 25g
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4



Safety Tip: Choose cans that don't have dents, cracks, rust or bulging lids. Remember to wash the can top before opening. Food safety is important even before you open the can.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (249g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 5g	24%
Cholesterol 40mg	14%
Sodium 940mg	39%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 9g	
Protein 19g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 4%
Calcium 20%	• Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calorías: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- plato para hornear de 9x9 pulgadas
- espátula plástica
- colador
- tazas de medidas
- cuchillo
- tabla para cortar
- papel de aluminio
- abridor de lata

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Cacerola de Enchilada de Pollo
- compota de manzana
- leche baja en grasas

Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- 9x9-inch baking dish
- rubber spatula
- strainer
- measuring cups
- knife
- cutting board
- foil
- can opener

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Chicken Enchilada Casserole
- Applesauce
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.