

# 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
- 1 chipotle en salsa adobo
- 2 cdtas / 4,6 g pimentón dulce/paprika, ahumado o chile en polvo
- 1 tomate Roma, en cubos

## Directions

1. A fuego medio, tostar las tortillas en una sartén seca durante 30 segundos por lado, luego apartarlas. &nbsp;
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. &nbsp;
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. &nbsp;
5. Colocar una tortilla en un plato y cubrirla con un cuarto de la salsa de frijoles. Colocar otra tortilla arriba. &nbsp;
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