



ACORN SQUASH ENCHILADAS

PREP TIME: 35 minutes

SERVING SIZE: 2 enchiladas

COOK TIME: 30-40 minutes

SERVES: 4

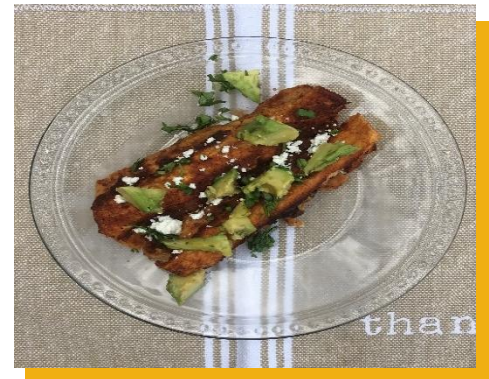
INGREDIENTS

Enchilada Filling

- 1 Small Acorn, about 1 ¼ cup mashed
- 1 ½ teaspoon olive oil
- ¼ onion, diced (cut ½ an onion and save the rest for sauce)
- ¼ cup black beans, unsalted and rinsed
- ¼ cup corn, unsalted
- ¼ cup queso fresco, or cheese of choice
- 8 corn tortillas
- Optional: Avocado, cilantro, cheese

Enchilada Sauce

- 1 ½ teaspoon olive oil
- ¼ onion, diced
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 tablespoon chili powder
- 1 ½ teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- ¼ teaspoon pepper
- 2 cups low sodium vegetable or chicken stock



PREPARATION

1. Preheat oven to 400°F. Cut acorn squash in half. Scoop out seeds and place cut side down onto a baking sheet. Roast for 35 minutes, or until flesh is soft.
2. While the squash is roasting, prepare the enchilada sauce. Heat oil in a large skillet over medium heat. Once hot, add onion cooking until soft, about 5 minutes. Add flour, stir to coat the onions, and cook for 2 minutes to lightly toast the flour.
3. Stir in tomato paste and season, cook for about a minute or until fragrant. Slowly whisk in broth. Let sauce simmer until thickened, about 6-8 minutes. Remove from heat.
4. In another large skillet heat oil over medium heat. Once oil is hot, add the onion cook until caramelized, about 10 minutes. Add in black beans and corn. Cook until the mixture is heated through, about 4 minutes. Turn off and set aside.
5. Remove roasted acorn squash from the oven and scoop out flesh. In a large bowl, mash acorn squash until smooth. Stir in cheese and add black bean, corn, onion mixture.
6. Preheat oven to 375°F. Warm corn tortillas in the microwave covered with a damp paper towel until they are flexible, about 1 minute. In a casserole dish, spread ½-cup enchilada sauce on bottom of dish. Dip one tortilla in the enchilada sauce and place tortilla into your casserole dish, fill with filling and wrap tightly. Repeat 7 times. Pour remaining enchilada sauce over enchiladas and bake for 30-40 minutes. Optional: Serve with avocados, cilantro, extra cheese

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	2 enchiladas
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 177mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 455mg	10%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

SOURCE

Immaeatthat.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/2019

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENCHILADAS DE CALABAZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30-40 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 enchiladas

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

Relleno

- 1 Bellota pequeña, aprox 1 ¼ taza de puré
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cebolla, cortada en cubitos (corte ½ cebolla y guarde el resto para la salsa)
- ¼ taza frijoles negros, sin sal y enjuagados
- ¼ taza de maíz, sin sal
- ¼ taza de queso fresco, o otro queso
- 8 tortillas de maíz
- Opcional: aguacate, cilantro y queso extra

Salsa

- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cebolla, picada
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 ½ cucharadita polvo de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo bajo en sodio



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400°F. Corte la calabaza en dos. Saque las semillas y coloque el lado cortado sobre una bandeja para hornear. Asar por 35 minutos, o hasta que la carne esté suave.
2. Mientras se asa la calabaza, prepara la salsa de enchilada. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, agregue la cebolla y cocine hasta suave, aprox 5 min. Agregue harina, revuelva para cubrir cebolla y cocine 2 min. para tostar ligeramente la harina.
3. Agregue la pasta de tomate y cocinar durante aproximadamente un minuto. Lentamente añadir y batir el caldo. Deje que la salsa hierva a fuego lento hasta espesar, aprox 6-8 mins. Retire del fuego.
4. En otra sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Una vez caliente, agregue la cebolla y cocine hasta que se caramelicé, aprox 10 minutos. Añadir frijoles negros y elote. Cocine hasta que la mezcla esté caliente, aproximadamente 4 minutos. Apague y ponga la mezcla a un lado.
5. Retire la calabaza asada del horno. En un tazón grande, haga puré de calabaza hasta que esté suave. Agregue el queso y agregue la mezcla de frijol negro, elote y cebolla.
6. Precalentar el horno a 375°F. Caliente las tortillas en el microondas con una toalla de papel húmeda hasta que estén flexibles, aprox 1 minuto. En un plato de cazuela, esparza ½ taza de salsa de enchilada en el fondo del plato. Sumerja una tortilla en la salsa para enchiladas, luego coloque la tortilla en su cazuela, rellénela con el relleno y envuélvala bien. Repetir 7 veces. Vierta la salsa de enchilada restante sobre las enchiladas y hornee por 30-40 minutos. Opcional: Servir con aguacates, cilantro y queso extra.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	2 enchiladas
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 177mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 455mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes

FUENTE

Immaeatthat.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev7/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

