



# MARTHA'S ENCHILADAS

**PREP TIME:** 30 minutes

**COOK TIME:** 45 minutes

**SERVING SIZE:** 2 enchiladas

**SERVES:** 6

## INGREDIENTS

### Salsa

- 1½ pounds green tomatillos (about 15)
- 1 serrano pepper
- 2 cups water
- 1 poblano pepper, seeds removed, diced
- ¼ cup fresh cilantro
- 2 cloves garlic
- ¼ cup onion, sliced
- 1 teaspoon salt
- ½ cup plain Greek yogurt
- 1 cup chicken broth, low-sodium
- 1 tablespoon canola oil

### Shredded Chicken

- 2 chicken breast (about 1 pound or 3 cups)
- ½ small onion (about 1 cup)
- 2 cloves of garlic
- 2 cups water

### For the Enchiladas

- 12-14 corn tortillas
- Shredded chicken with green sauce

### Optional toppings:

- Crumbled queso fresco
- Greek yogurt
- Avocado
- Cabbage Jalapeño Stir Fry



## PREPARATION

1. Place the chicken breasts in a pan with enough space to hold the chicken, add onion, garlic cloves and water. Cook chicken for about 20-30 minutes. Shred by using two forks, and set aside.
2. Wash and place peeled tomatillos and serrano pepper in a small pan with about 2 cups of water. Cook for about 10-15 minutes.
3. Place cooked tomatillos and serranos in blender along with cilantro, garlic, onion and poblano pepper.
4. Heat oil in a 5-quart saucepan over medium heat. Add green sauce blend, reserving ½ cup on the side and cover. Put the reserved ½ cup of sauce in the blender, add the Greek yogurt and chicken broth and blend. Add the blender contents to the saucepan slowly and stir with a spoon until combined.
5. Let sauce simmer for about 10-15 minutes. Remove about 1 cup of sauce and set aside for later. Add shredded chicken to sauce, and combine.
6. Heat tortillas in skillet or microwave. Dip each tortilla in the saucepan, covering both sides with the sauce. Fill each tortilla with about ¼ cup of chicken. Once all enchiladas are made, top with the remaining sauce. Garnish with optional toppings. Enjoy!

## Nutrition Facts

6 servings per container  
**Serving size** 2 enchiladas  
(391g)

**Amount per serving**  
**Calories** 260

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	8%
<b>Sodium</b> 430mg	19%
<b>Total Carbohydrate</b> 36g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 47mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 501mg	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.

## SOURCE

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/8  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# LAS ENCHILADAS DE MARTHA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 45 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 2 enchiladas

**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES

### Salsa

- 1 ½ libras de tomatillos verdes (alrededor de 15)
- 1 chile serrano
- 2 tazas de agua
- 1 chile poblano, sin semillas, cortado en cubitos
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de yogurt Griego, natural
- 1 taza de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de canola

### Pollo Deshebrado

- 2 pechugas de pollo (alrededor de 1 libra o 3 tazas)
- ½ cebolla pequeña (alrededor de 1 taza)
- 2 dientes de ajo

### Para la Enchiladas

- 12-14 tortillas de maíz
- Pollo deshebrado en salsa verde

### Guarniciones Opcionales

- Queso fresco desboronado
- Yogurt griego, natural
- Aguacate
- Guiso de Repollo y Jalapeño



## PREPARACIÓN

- Coloque las pechugas de pollo en un sartén con suficiente espacio para el pollo, agregue la cebolla, el ajo y el agua. Cocine el pollo entre 20-30 minutos. Deshebre el pollo usando dos tenedores, y reserve.
- Lave y coloque los tomatillos pelados y el chile serrano en una olla pequeña con alrededor de 2 tazas de agua. Cocine entre 10-15 minutos.
- Coloque los tomatillos y serrano cocidos en la licuadora junto con el cilantro, ajo, cebolla y chile poblano.
- Caliente el aceite en una cacerola de 5 litros a fuego medio. Agregue la mezcla de salsa verde, aparte ½ taza, y cubra. Ponga la ½ taza apartada de salsa en la licuadora con el yogurt griego y el caldo de pollo y mezcle. Agregue los contenidos de la licuadora a la cacerola y revuelva lentamente con una cuchara hasta que todo se incorpore.
- Deje hervir la salsa entre 10-15 minutos. Aparte 1 taza de salsa para más tarde. Añadir pollo desmenuzado a la salsa, y combinar.
- Caliente las tortillas en un sartén o microondas. Cubra suavemente ambos lados de las tortillas con la salsa en la sartén y rellene con ¼ de taza de pollo. Utilice la salsa apartada para rociar encima de las enchiladas ensambladas. Decorar con ingredientes opcionales. ¡Disfrutar!

## FUENTE

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size **2 enchilada**  
(391g)

Amount per serving  
**Calories 260**

% Daily Value

<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	8%
<b>Sodium</b> 430mg	19%
<b>Total Carbohydrate</b> 36g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 47mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 501mg	10%

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



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev9/8

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