



# AVOCADO BLACK BEAN ENCHILADAS

## Ingredients:

- 2 large avocados, diced
- 1 (15.5 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 1/2 cups shredded Mexican blend cheese, divided
- 1 large red bell pepper, diced
- 1 medium jalapeño, finely diced
- 1/2 tsp cumin
- 1/2 tsp chipotle pepper powder
- 1 (10 oz) can red enchilada sauce
- 10 corn tortillas
- 1 cup plain non-fat yogurt

## Preparation:

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a medium bowl, combine avocados, black beans, 3/4 cup cheese, peppers, cumin & chipotle powder. Toss to combine.
3. In a large casserole dish, pour half of the enchilada sauce. Spoon avocado mixture into the center of tortilla. Roll it up & place seam side down in the baking dish. Repeat for all tortillas. Top with remaining enchilada sauce & cheese. Reserve leftover avocado mixture for garnish.
4. Bake 20 minutes or until cheese is melted & sauce is bubbling.
5. To serve, top with yogurt & leftover avocado mixture.

## Tips:

- Top with chopped fresh cilantro for a flavor twist.
- Add more protein to this meatless dish by switching to plain, non-fat Greek yogurt!

**30 Min | Serves 5**

### Nutrition Facts

5 servings per recipe  
**Serving size** 2 enchiladas(362g)

**Amount per serving**  
**Calories** **440**

% Daily Value\*

**Total Fat** 21g 27%

Saturated Fat 7g 35%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 30mg 10%

**Sodium** 490mg 21%

**Total Carbohydrate** 47g 17%

Dietary Fiber 12g 43%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 19g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 396mg 30%

Iron 3mg 15%

Potassium 830mg 20%

\* The % Daily Value (DV) 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.

# ENCHILADAS DE AGUACATE Y FRIJOLES NEGROS

## Ingredientes:

- 2 aguacates grandes, picados
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 1/2 taza de mezcla de queso Mexicano rallado, dividido
- 1 pimiento rojo grande, picado
- 1 jalapeño mediano, picado finamente
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de chipotle en polvo
- 1 lata (10 oz) de salsa de enchilada roja
- 10 tortillas de maíz
- 1 taza de yogur griego

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano, añadir los aguacates, los frijoles, los pimientos, 3/4 taza de queso, el jalapeño, el comino y el chipotle en polvo. Mezclar bien.
3. Colocar la mitad de la salsa de enchilada en una cacerola grande para hornear.
4. Rellenar las tortillas con la mezcla de aguacate, doblarlas y ponerlas en la cacerola con la unión boca abajo. Bañar las enchiladas con el resto de salsa y queso. Hornear por 20 minutos o hasta que el queso se gratine.
5. Servir con yogur, cilantro y el sobrante de aguacate encima.

## Consejos:

- Colocar cilantro fresco encima para darle mas sabor.
- Agregar mas proteína al plato agregándole yogur griego entero.

30 Min | Porciones 5

### Información Nutricional

5 porciones por envase  
Tamaño de la porción (362g)

Cantidad por porción  
**Calorías 440**

% Valor Diario\*

Grasa Totales 21g 27%

Grasa Saturada 7g 35%

Grasa Trans 0g

Colesterol 30mg 10%

Sodio 490mg 21%

Carbohidrato Total 47g 17%

Fibra Dietética 12g 43%

Azúcares Totales 7g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

**Proteína 19g**

Vitamina D 1mcg 6%

Calcio 396mg 30%

Hierro 3mg 15%

Potasio 830mg 20%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.