

## beef and bean enchiladas

- 1/2 pound lean ground beef
- 1/2 cup chopped onion
- 1 clove finely chopped garlic
- 1 cup cooked black beans  
or pinto beans
- 1 cup salsa
- 6 tortillas
- 1/2 cup shredded cheddar cheese
- 1 can (20 ounces) enchilada sauce

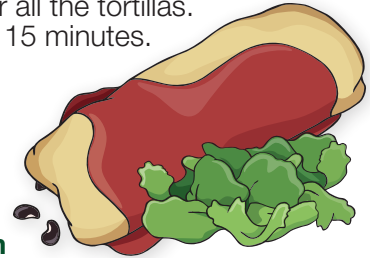
1. Cook ground beef, onion and garlic in a skillet until meat is no longer pink, about 4 minutes. Drain off any extra fat.
2. Add beans and 1/2 cup salsa to cooked meat. Cook over low heat for 10 minutes.
3. Spoon 1/2 cup of beef and bean mixture on each tortilla. Top with remaining salsa and cheese. Roll up tortillas.
4. Place tortillas, seam-side down, in a greased baking dish.
5. Pour enchilada sauce over all the tortillas. Bake in a 350° oven for 15 minutes.

Beans add protein, fiber and iron  
to these enchiladas.

**Try something different! -**

Substitute chopped chicken for ground beef in this recipe.

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## enchiladas de carne y frijoles

- 1/2 libra de carne magra molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 taza de frijoles negros o  
pintos cocidos
- 1 taza de pico de gallo
- 6 tortillas
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1 lata de 20 onzas de  
salsa de enchilada

1. Cocine la carne, la cebolla y el ajo hasta que la carne esté dorada, unos 4 minutos. Escurra la grasa.
2. Agregue los frijoles y media taza del pico de gallo a la carne. Cocine sobre fuego lento durante 10 minutos.
3. Con una cuchara, coloque 1/2 taza de la mezcla en cada tortilla. Coloque el resto de la salsa y el queso encima.
4. Enrolle las tortillas y póngalas con la unión hacia abajo en una fuente para horno.
5. Vierta la salsa de enchilada sobre las tortillas. Hornéelas a 350° durante 15 minutos.

Les añaden proteína, fibra y hierro a estas enchiladas.

**¡Pruebe algo diferente! -** Use pollo picado en vez de carne molida para esta receta.

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

