



5 Recetas de enchiladas ricas y saludables

[#ComeLoBueno](#)





Creemos que una alimentación buena para ti debe incluir tus platillos favoritos, es por eso que te traemos este recetario con tus enchiladas favoritas, pero haciendo pequeños cambios que la hagan deliciosa y buena para ti, a través de agregar **Alimentos del Futuro**, fáciles de conseguir y deliciosos.

*¡Te invitamos a
#ComerLoBueno
y probar que comer saludable puede
ser delicioso con Knorr®!*

#ComeLoBueno



Índice

6 Enchiladas suizas

8 Enchiladas de hongos

10 Enchiladas de pipián verde

12 Enfrijoladas endiabladas

14 Entomatadas





VERDAD • Comer saludable
• puede ser delicioso
con Knorr®



RETO: ¡Pruébalo!

#ComeLoBueno





Puedes encontrar estos ingredientes en las recetas



Nopal

Dos piezas de nopal aportan solo 22 calorías y tiene un alto aporte de fibra, dos piezas pueden cubrir hasta el 10% de las recomendaciones diarias, lo que ayuda a la digestión

Espinaca

Dos tazas aportan menos de 30 calorías. Contiene gran contenido de vitaminas y minerales, además de que aporta vitamina A, K y ácido fólico



Flor de Calabaza

Por su alto contenido en agua, tiene pocas calorías, ya que una taza aporta menos de 20. Aporta vitamina A, ácido fólico y fibra.

Champiñones/ Setas

Aportan vitamina B y D, además de alto contenido de fibra y proteína

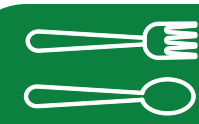


DESDE 1838
Knorr



Enchiladas suizas

#ComeLoBueno



Enchiladas suizas

Ingredientes:

Para la salsa:

- 500 gramos** de tomate verde
- 1/2** cebolla
- 2** chiles serranos
- 1 diente** de ajo
- 1/4 de taza** de agua
- 1 cucharada** de Knorr® Caldo de Vegetales/Pollo
- 1 cucharada** de aceite
- 2 cucharadas** de Hellmann's® Clásica

Para el relleno:

- 4** nopales, cocidos y en tiras
- 1/2** cebolla morada, en tiras
- 1 cucharadita** de orégano
- 200 gramos** de queso panela, en tiras
- 1 cucharadita** de Knorr® Caldo de Vegetales/Pollo
- 8** tortillas de maíz
- 4 rebanadas** de queso manchego, reducido en grasa
- 2 cucharadas** de cilantro, picado

Preparación:

1. Para la salsa, hervir durante 15 minutos los tomates, cebolla, chiles y ajo. Licuar con 1/4 taza de agua y el Caldo de Vegetales Knorr®
2. Calentar 1 cucharada de aceite en una olla y cocinar la salsa a fuego medio durante 5 minutos.
3. Añadir Hellmann's® Clásica y mezclar hasta integrar, dejar que caliente sin que hierva fuertemente y reservar.
4. Para el relleno, mezclar los nopales con la cebolla, orégano, queso panela y sazonar con Caldo de Vegetales Knorr®.
5. Rellenar las tortillas (previamente calientes) con la mezcla de nopales y doblarlas en forma de quesadilla.
6. Servir 2 enchiladas por plato, bañar con la salsa y agregar 1/2 rebanada de queso manchego en cada una. Calentar en microondas u horno convencional hasta gratinar.
7. Decorar con el cilantro picado y servir.



Tip:

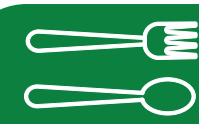
Para evitar que los nopales queden muy babosos, cocínalos a fuego bajo durante un largo rato hasta que se deshidraten.

DESDE 1838
Knorr



Enchiladas de hongos

#ComeLoBueno



Enchiladas de hongos

Ingredientes:

Para la salsa:

3 piezas de jitomate

1/2 pieza de cebolla blanca

2 dientes de ajo

3 piezas de chile pasilla, sin rabo ni semillas

1 cucharada de aceite

1 cucharada de Knorr® Caldo de Vegetales

100% Natural

Para el relleno:

1 cucharada de aceite

1/4 pieza de cebolla blanca, picada

300 g de champiñones, picados

300 g de setas, picadas

250 g de espinacas, limpias y picadas

1 cucharadita de Knorr® Caldo de Vegetales

100% Natural

Para armar:

8 piezas de tortilla de maíz

1/2 pieza de cebolla morada, en aros

cilantro, picado

Preparación:

1. Para la salsa, asar los jitomates, cebolla, ajo y chile pasilla. Remojar los chiles en agua hirviendo por 10 minutos.
2. Licuar todos los vegetales asados junto con los chiles y 1 taza de agua; pasarlos por un colador. Calentar una olla con 1 cucharada de aceite y sofreír la salsa a fuego bajo por 10 minutos; sazonar con Knorr® Caldo de Vegetales 100% Natural.
3. Para el relleno, calentar el aceite en una olla o sartén amplio y sofreír la cebolla picada con los hongos y las espinacas; una vez que estén dorados, sazonar con 1 cucharadita de Knorr® Caldo de Vegetales 100% Natural.
4. Calentar las tortillas de maíz y rellenarlas con la mezcla de hongos; doblarlas por la mitad y colocar dos enchiladas por porción.
5. Al momento de servir, bañar las enchiladas con la salsa de pasilla y decorar con aros de cebolla y cilantro picado.



Tip:

Si quieres darle más textura a tu salsa (y hacerla aún más nutritiva), agrega amaranto justo antes de licuarla.

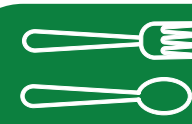
10

DESDE 1838
Knorr



Enchiladas de pipián verde

#ComeLoBueno



Enchiladas de pipián verde

Ingredientes:

Para la salsa:

2 piezas de chile poblano

400 g de tomate verde

1/2 pieza de cebolla blanca

100 g de pepitas sin sal, sin cáscara y tostadas

1 cucharada de aceite

1 cubo de Knorr® Caldo de Vegetales

Para el relleno:

1 cucharada de aceite

1 pieza de cebolla blanca, fileteada

500 g de espinacas, limpias y picadas

400 g de queso panela, en cubos

1 cucharada de Knorr® Caldo de Vegetales

Para armar:

8 piezas de tortilla de maíz

1/2 pieza de cebolla blanca, en aros

4 cucharaditas de crema

Preparación:

1. Para el pipián, asar el chile poblano para después retirarle la piel y semillas. Asar también los tomates y cebolla.
2. Licuar los vegetales asados junto con las pepitas y 1 taza de agua. Calentar el aceite en una olla y sofreír la salsa a fuego bajo por 15 minutos; agregar el cubo de Caldo de Vegetales Knorr® y reservar.
3. Para el relleno, calentar el aceite y sofreír la cebolla con las espinacas hasta que se marchiten (aproximadamente 5 minutos) Agregar el queso y sazonar con el Caldo de Vegetales Knorr®; mezclar y retirar de fuego.
4. Calentar las tortillas y repartirles el relleno; servir dos enchiladas por plato. Bañar justo antes de servir con el pipián y decorar con aros de cebolla y crema de vaca.



Tip:

Para evitar que las tortillas se remojen, rocía un poco de aceite sobre ellas antes de que las calientes.

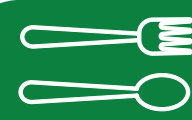
12

DESDE 1838
Knorr



Enfrijoladas endiabladas

#ComeLoBueno



Enfrijoladas endiabladas

Ingredientes:

Para la salsa:

250 g de frijoles negros, cocidos

500 ml de caldo de frijol

1/4 pieza de cebolla, blanca

1 diente de ajo

1 pieza de chile morita,
remojado y limpio

1 pieza de hoja de aguacate,
asada

1 cucharada de aceite

1 cucharada de Knorr® Caldo
de Tomate 100% Natural

Para el relleno:

1 cucharada de aceite

1 diente de ajo, finamente
picado

1/4 pieza de cebolla blanca,

picada

3 piezas de calabaza, en cubos
pequeños

1 manojo de flor de calabaza,
limpio

1 cucharada de Knorr® Caldo
de Tomate 100% Natural

Para armar:

8 piezas de tortilla de maíz

1/2 pieza de cebolla blanca, en
aros

4 cucharaditas de crema

4 cucharadas de queso fresco,
rallado

2 ramitas de epazote, picado

Preparación:

1. Para la salsa, licuar los frijoles con el caldo, la cebolla, ajo, chile morita y la hoja de aguacate. Calentar 1 cucharada de aceite y sofreír la salsa a fuego bajo por 10 minutos moviendo constantemente. Sazonar con el Caldo de Tomate Knorr® 100% Natural.
2. Para el relleno, calentar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y la calabaza por 5 minutos. Agregar la flor de calabaza y sazonar con el Caldo de Tomate Knorr® 100% Natural y el epazote.
3. Calentar las tortillas y rellenarlas con la mezcla de calabaza. Servir dos porciones por plato.
4. Bañar las enfrijoladas con la salsa y decorar con aros de cebolla, crema y queso rallado.



Tip:

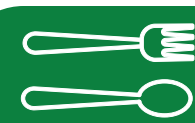
Si quieres que tus enfrijoladas queden más picantes, agrega más chile morita. También puedes añadir un chile ancho o pasilla.

DESDE 1838
Knorr



Entomatadas

#ComeLoBueno



Entomatadas.

Ingredientes:

Para la salsa:

- 6 piezas** de tomate rojo, hervidos
- 1/2 pieza** de cebolla blanca, hervida
- 2/3 taza** de agua
- 1 cucharadita** de aceite
- 1 cubo** de Knorr® Caldo de Vegetales

Para el relleno:

- 1 cucharada** de aceite
- 2 dientes** de ajo, picado
- 2 piezas** de zanahoria, rallada
- 1 pieza** de calabaza, rallada
- 1 cucharadita** de Knorr® Caldo de Vegetales
- 8 pieza** de tortilla de maíz, calientes

Preparación:

1. Licuar y colar los tomates con la cebolla y el agua. Sofreír la salsa con el aceite y añadir el cubo de Knorr®. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
2. Para el relleno, saltear los vegetales con el aceite y sazonar con Knorr®. Cocinar por 5 minutos o hasta que los vegetales estén suaves.
3. Rellenar las tortillas con la mezcla de zanahoria y bañar con la salsa de tomate. Decorar al gusto con aros de cebolla, queso fresco, crema y servir.



Tip:

Puedes añadir crema o queso vegano a la hora de servir. También puedes añadir otras verduras al relleno, como pimiento o espinacas.



DESDE 1838
Knorr®

#ComeLoBueno

