

# Chicken Enchiladas

## *Enchiladas de Pollo*

1. Preheat oven to 350°F. Lightly oil 2 baking dishes that can each hold 12 rolled enchiladas.  
*Precaliente el horno a 350°F. Rocíe con aceite de aerosol 2 cacerolas que pueden contener 12 enchiladas.*
2. In a large pan, heat the salsa verde to a low simmer.  
*En una sartén grande, caliente la salsa verde a fuego medio.*
3. Mix the chicken with 1/2 cup of the salsa verde. Keep warm.  
*Mezcle el pollo con 1/2 taza de salsa verde y mantenga todo caliente.*
4. Heat the tortillas in the microwave or steam them.  
*Caliente las tortillas al vapor o en el microondas.*
5. Put 1 cup of the salsa verde in a wide bowl. One at a time, dip the heated tortillas in the salsa verde. Next, place about 2 tablespoons of chicken in the center of a tortilla. Roll up the tortilla and place in the baking dish. Repeat with all tortillas.  
*Sirva 1 taza de la salsa verde en un tazón grande. Una por una, meta las tortillas precalentadas en la salsa verde. Luego ponga 2 cucharas grandes del pollo en el centro de una tortilla. Enróllela y colóquela en la cacerola. Repita con todas las tortillas.*
6. Pour the remaining sauce over the enchiladas.  
*Vierta la salsa verde que queda encima de las enchiladas.*
7. Cover the dish with foil and bake in the oven for about 10 minutes.  
*Cubra las cacerolas con papel de aluminio y cocine en el horno por aproximadamente 10 minutos.*
8. Sprinkle with cheese and serve immediately.  
*Rocíe con el queso y sirva inmediatamente.*

**Time: 40 minutes**  
**Tiempo de preparación: 40 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 214  
*Calorías: 214*

Fat: 7 g  
*Grasa: 7 g*

Monounsaturated Fat: 2 g  
*Grasa monoinsaturada: 2 g*

Fiber: 11 g  
*Fibra: 11 g*

Protein: 17 g  
*Proteína: 17 g*

Cholesterol: 38 mg  
*Colesterol: 38 mg*

Sodium: 389 mg  
*Sodio: 389 mg*

Transfat: 0 g

Carbohydrate: 21 g  
*Carbohidratos: 21 g*

Saturated Fat: 2 g  
*Grasa Saturada: 2 g*

*Grasas trans: 0 g*

### Serves/Porciones: 4

1 recipe of Shredded Poached Chicken  
(page 36)  
*receta de Pollo Escalfado Desmenuzado*  
(página 36)

1 recipe of Salsa Verde (page 18) or 2 1/2  
cups of store-bought salsa verde  
*receta de Salsa Verde (página 18) o 2 1/2*  
*tazas de salsa verde de una lata*

1 tablespoon olive oil  
*cuchara grande de aceite de oliva*

4 small whole-wheat or corn tortillas  
*tortillas integrales o de maíz*

aluminum foil  
*papel de aluminio*

1/4 cup queso cotija or feta, crumbled  
*taza de queso cotija o feta, desmenuzado*

Add your favorite vegetables, too!  
*¡También añada sus verduras favoritas!*

HEALTHY LATINO COOKING  
*Cocina Latina Saludable*