



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Tortillas de Maíz Suaves

Las tortillas de maíz suaves son una buena fuente de fibra, vitaminas B y ácido fólico. Disfrute tortillas de maíz suaves en enchiladas, fajitas y tacos.

Para comprar tortillas de maíz suaves...

- Elija tortillas que listen como primer ingrediente **maíz de grano entero** o **harina de maíz integral**.
- Busque tortillas de maíz suaves con el menor contenido de grasa saturada, grasas hidrogenadas *trans* y sodio.

Para almacenar tortillas de maíz suaves...

- Almacene las tortillas de maíz suaves en una bolsa de plástico dentro del refrigerador. Consúmalas dentro de un lapso de 7 ó 10 días.
- Congele las tortillas sobrantes. Apile las tortillas con una hoja de papel encerado entre cada tortilla. Ponga el fajo de tortillas dentro de una bolsa de plástico con cierre *zip-lock*. Almacénelas dentro del congelador hasta por 2 meses.

Para disfrutar tortillas de maíz suaves...

- Caliente las tortillas de maíz suaves antes de comerlas. Puede calentarlas en el horno o en el microondas. También puede emplear un sartén caliente. Busque las instrucciones en el paquete sobre la mejor manera de calentar las tortillas que tiene.
- Para mantener las tortillas calientes y suaves, tápelas con un trapo de cocina hasta que las vaya a servir.

**Granos
Enteros**



Coma más granos enteros.

Consuma más fibra.

Enchiladas rápidas de queso

Esta receta lleva dos de los alimentos del programa WIC: tortillas de maíz suaves y queso bajo en grasa.

Rinde
6
porciones

Ingredientes...

- 1 lata grande (19 onzas) de salsa para enchiladas, más 1 lata pequeña (10 onzas) de salsa para enchiladas
- 12 tortillas de maíz suaves (de 6 a 7 pulgadas)
- 3 tazas (de 12 onzas) de queso Monterey Jack rallado y bajo en grasa
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 cebollinas verdes, con la parte blanca finamente picadas

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una olla mediana, caliente la salsa para enchiladas. Sumerja una tortilla a la vez dentro de la salsa para enchiladas. Mantenga la tortilla dentro de la salsa hasta que esté lo suficientemente suave para enrollarla (aproximadamente 1 minuto).
3. Coloque en el centro de la tortilla unas 3 cucharadas de queso y 2 cucharadas de cebolla picada. Enrolle la tortilla. Ponga la enchilada sobre un molde para hornear de 13- x 9-pulgadas, con el lado cerrado viendo hacia abajo. Repita este paso hasta que todas las tortillas estén rellenas.
4. Vierta con una cuchara el resto de la salsa sobre las enchiladas. Rocíe con el resto del queso.
5. Tape con papel aluminio. Hornee durante 20 ó 30 minutos, o hasta que las enchiladas estén calientes en el centro.
6. Justo antes de servir, rocíelas con la cebollina picada.

Información nutricional...

Calorías 300, Grasa 13g, Carbohidratos 31g, Proteína 18g, Fibra 4g, Sodio 1,710mg, Colesterol 40mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer tortillas de maíz suaves.
- Mi familia y yo probaremos de comer enchiladas de queso.
- Mi familia y yo probaremos de comer tacos hechos con tortillas de maíz suaves.
- Mi familia y yo probaremos de comer enchiladas de frijol negro.
- Otro _____