

Apple Enchiladas

Makes 6 servings.

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

6 Flour Tortillas 8 inches each

6 Apples

1 tablespoon Butter softened

1 teaspoon Ground Cinnamon

1 1/2 teaspoons Brown Sugar

4 tablespoons Butter softened

1/3 cup Brown Sugar

1/3 cup Water

1 teaspoon Ground Cinnamon

1. Peel, core, and slice apples. Preheat oven to 350°F.
2. Coat an 8x8 inch baking pan with butter or oil.
3. Prepare filling: In a frying pan over medium heat: melt 1 tablespoon of butter. Add sliced apples, cinnamon, and sugar; cook for 5 minutes. Set aside, will be used in step #7.
4. Prepare sauce: In a medium saucepan over medium heat: add butter, brown sugar, water, and cinnamon; bring to a boil. Reduce heat and simmer for 3 minutes, stirring constantly
5. Soften tortillas by heating them up for a few seconds on a skillet or shallow pan.
6. Place soft tortillas on a flat surface; one by one spread a small amount of sauce on the tortilla and fill evenly with apple filling.
7. Roll up tortillas and place side by side, seam side down, in the baking pan you prepared in step #3 (toothpicks can also be used to keep tortillas from unrolling).
8. Pour remaining sauce evenly over rolled tortillas. Bake for 20 minutes. Serve warm.



Nutrition information per serving: Calories 340, Carbohydrate 53g, Fiber 4g, Total Fat 13g, Sodium 310mg



Adapted from Eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Apple Enchiladas

Makes 6 servings.

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

6 Flour Tortillas 8 inches each

6 Apples

1 tablespoon Butter softened

1 teaspoon Ground Cinnamon

1 1/2 teaspoons Brown Sugar

4 tablespoons Butter softened

1/3 cup Brown Sugar

1/3 cup Water

1 teaspoon Ground Cinnamon

1. Peel, core, and slice apples. Preheat oven to 350°F.
2. Coat an 8x8 inch baking pan with butter or oil.
3. Prepare filling: In a frying pan over medium heat: melt 1 tablespoon of butter. Add sliced apples, cinnamon, and sugar; cook for 5 minutes. Set aside, will be used in step #7.
4. Prepare sauce: In a medium saucepan over medium heat: add butter, brown sugar, water, and cinnamon; bring to a boil. Reduce heat and simmer for 3 minutes, stirring constantly
5. Soften tortillas by heating them up for a few seconds on a skillet or shallow pan.
6. Place soft tortillas on a flat surface; one by one spread a small amount of sauce on the tortilla and fill evenly with apple filling.
7. Roll up tortillas and place side by side, seam side down, in the baking pan you prepared in step #3 (toothpicks can also be used to keep tortillas from unrolling).
8. Pour remaining sauce evenly over rolled tortillas. Bake for 20 minutes. Serve warm.



Nutrition information per serving: Calories 340, Carbohydrate 53g, Fiber 4g, Total Fat 13g, Sodium 310mg



Adapted from Eatfresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Enchiladas De Manzana

Rinde 6 porciones.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

- 6 Tortillas de harina de 8 pulgadas cada una
- 6 Manzanas
- 1 cucharada de mantequilla ablandada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar morena
- 4 cucharadas de mantequilla ablandada
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de agua
- 1 cucharadita de canela en polvo



1. Pelar, quitar el corazón y cortar las manzanas en rodajas. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Cubra un molde para hornear de 8x8 pulgadas con mantequilla o aceite.
3. Prepare el relleno: a. En una sartén a fuego medio: derrita 1 cucharada de mantequilla. B. Agregue las manzanas en rodajas, la canela y el azúcar; cocine por 5 minutos. C. Apartar, se utilizará en el paso # 7.
4. Prepare la salsa: a. En una cacerola mediana a fuego medio: agregue la mantequilla, el azúcar morena, el agua y la canela; llevar a ebullición. B. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 3 minutos, revolviendo constantemente.
5. Suavizar las tortillas calentándolas durante unos segundos en un "comal" tibio con cuidado de no quemarlas; también se puede utilizar una sartén o una sartén poco profunda.
6. Coloque las tortillas suaves sobre una superficie plana; una a una esparce una pequeña cantidad de salsa sobre la tortilla y rellénala uniformemente con el relleno de manzana.
7. Enrolle las tortillas y colóquelas una al lado de la otra, con la costura hacia abajo, en la bandeja para hornear que preparó en el paso 3 (también se pueden usar palillos de dientes para evitar que las tortillas se desenrollen).
8. Vierta la salsa restante uniformemente sobre las tortillas enrolladas.
9. Hornea por 20 minutos. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 340, Carbohidratos 53g, Fibra 4g, Grasa Total 13g, Sodio 310mg



Adaptación de: Eatfresh.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Enchiladas De Manzana

Rinde 6 porciones.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

- 6 Tortillas de harina de 8 pulgadas cada una
- 6 Manzanas
- 1 cucharada de mantequilla ablandada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar morena
- 4 cucharadas de mantequilla ablandada
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de agua
- 1 cucharadita de canela en polvo



1. Pelar, quitar el corazón y cortar las manzanas en rodajas. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Cubra un molde para hornear de 8x8 pulgadas con mantequilla o aceite.
3. Prepare el relleno: a. En una sartén a fuego medio: derrita 1 cucharada de mantequilla. B. Agregue las manzanas en rodajas, la canela y el azúcar; cocine por 5 minutos. C. Apartar, se utilizará en el paso # 7.
4. Prepare la salsa: a. En una cacerola mediana a fuego medio: agregue la mantequilla, el azúcar morena, el agua y la canela; llevar a ebullición. B. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 3 minutos, revolviendo constantemente.
5. Suavizar las tortillas calentándolas durante unos segundos en un "comal" tibio con cuidado de no quemarlas; también se puede utilizar una sartén o una sartén poco profunda.
6. Coloque las tortillas suaves sobre una superficie plana; una a una esparce una pequeña cantidad de salsa sobre la tortilla y rellénala uniformemente con el relleno de manzana.
7. Enrolle las tortillas y colóquelas una al lado de la otra, con la costura hacia abajo, en la bandeja para hornear que preparó en el paso 3 (también se pueden usar palillos de dientes para evitar que las tortillas se desenrollen).
8. Vierta la salsa restante uniformemente sobre las tortillas enrolladas.
9. Hornea por 20 minutos. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 340, Carbohidratos 53g, Fibra 4g, Grasa Total 13g, Sodio 310mg



Adaptación de: Eatfresh.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.