

Crock Pot Enchilada Rice

6 Servings

Ingredients

- 1 can (15 oz) fire roasted **diced tomatoes**, low sodium
- 1 can (10 oz) **mild enchilada sauce**, low sodium
- 1 can (4 oz) **chopped green chiles**, drained
- ½ cup **vegetable broth**, or more, as needed
- 1 cup **corn kernels**, frozen, canned or roasted
- 1 cup canned **black beans**, drained and rinsed
- 4 ounces **cream cheese**, cubed
- 2 cups uncooked **brown rice**
- Optional: 2 Tbs chopped fresh cilantro, ¼ tsp salt and pepper to taste*

Instructions

1. Place diced tomatoes, enchilada sauce, green chilies, vegetable broth, corn, black beans and brown rice into a slow cooker; season lightly with salt and pepper (if using). Stir until combined.
2. Top with cream cheese. Cover and cook on low for 7-8 hours or high for 3-4 hours.
3. Uncover and stir until cream cheese is well combined. Cover and cook on high heat for an additional 15-30 minutes. Add more vegetable broth as needed until the desired consistency is reached.
4. Top with cilantro, if desired and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 380
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 4.5g
Protein: 10g
Sodium: 570mg
Carbohydrates: 63g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

Arroz al Estilo Enchilada en Olla de Cocimiento Lento

6 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de **tomates picados**, bajos en sodio
- 1 lata (10 oz) de **salsa para enchilada**, baja en sodio
- 1 lata (4 oz) de **chiles picantes verdes**, picados y escurridos
- ½ taza de **caldo de vegetales**, o más si es necesario
- 1 taza de **maíz en grano**, congelados, enlatados o asados
- 1 taza de **frijoles negros de lata**, enjuagados y escurridos
- 4 onzas de **queso crema**, en cubitos
- 2 tazas de **arroz integral**, crudo
- Opcional: 2 cucharadas de cilantro fresco picado, ¼ cucharadita de sal y pimienta*

Preparación

1. Coloque los tomates, salsa para enchilada, chiles, caldo, maíz, frijoles y arroz en una olla de cocimiento lento. Sazone con sal y pimienta (si usa). Mezcle bien.
2. Cubra con el queso crema. Tape la olla y cocine a fuego bajo por 7-8 horas o a fuego alto por 3-4 horas.
3. Destape la olla y mezcle bien hasta que el queso crema esté bien incorporado con el resto de los ingredientes. Cubra y cocine a fuego alto por 15-30 minutos más. Añada más caldo hasta que tenga la consistencia que desea.
4. Termine cubriendo con el cilantro si lo desea. Sirva.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 380
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 4.5g
Proteína: 10g
Sodio: 570mg
Carbohidratos: 63g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 7g