



Guatemalan-Style Vegetable Enchiladas

Prep time: 15 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 5

Serving size: 2 enchiladas

Cost: \$9.75 per recipe, \$1.95 per serving

Ingredients

- 10 tostadas
- 1¼ cup salsa*
- 10 green leaf or iceberg lettuce leaves, washed
- 1¼ cup curtido*
- 3 hard boiled eggs, sliced
- ½ small red onion, sliced in thin rings
- 1 cup queso fresco, feta cheese, or cotija cheese

*See our SNAP-Ed recipes for **Curtido** and **Salsa ‘Estilo Centroamericano’ (Central American Style)**, make your own, or use store-bought salsa/cole-slaw.

Directions

- 1) Spread 2 tablespoons of salsa on 1 tostada.
- 2) Layer 1 lettuce leaf on top of salsa, then 2 tablespoons of curtido. Add 3 slices of hard boiled egg, 3 slices of red onion, and finish with 1 tablespoon of crumbled cheese.
- 3) Repeat steps for each tostada or as needed.

Money-Saving Tip:



Add leftover toppings like curtido/coleslaw, salsa, or guacamole to tostadas for a quick and flavorful snack. Including meal ingredients in snacks can help to prevent food from going to waste.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	2 tostadas
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 19g	24%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 130mg	43%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 304mg	25%
Iron 1mg	6%
Potassium 199mg	4%
Vitamin A 162mcg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Enchiladas de Verduras al Estilo Guatemalteco

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de la porción: 2 enchiladas

Costo: \$9.75 por receta, \$1.95 por porción

Ingredientes

- 10 tostadas
- 1¼ taza salsa*
- 10 hojas lechuga verde o iceberg, lavadas
- 1¼ taza curtido*
- 3 huevos duros, en rodajas
- ½ cebolla roja pequeña, cortada en aros finos
- 1 taza queso fresco, queso feta o queso cotija

Preparación

- 1) Unte 2 cucharadas de salsa en 1 tostada.
- 2) Coloque 1 hoja de lechuga encima de la salsa, luego 2 cucharadas de curtido. Agregue 3 rebanadas de huevo duro, 3 rebanadas de cebolla morada y termine con 1 cucharada de queso desmenuzado.
- 3) Repita los pasos para cada tostada o según sea necesario.

* Vea nuestras recetas de SNAP-Ed sobre **Curtido y Salsa 'Estilo Centroamericano'**, haga la suya propia o use salsa/ensalada de repollo comprada en la tienda.



Consejo para ahorrar dinero:

Agregue los ingredientes sobrantes como curtido/ensalada de repollo, salsa o guacamole a las tostadas para una merienda rápida y sabrosa. Incluir ingredientes de las comidas en las meriendas puede ayudar a evitar que los alimentos se desperdicien.

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	2 tostadas
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 19g	24%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 130mg	43%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 304mg	25%
Iron 1mg	6%
Potassium 199mg	4%
Vitamin A 162mcg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Enchiladas de Vegetais no Estilo Guatemalteco

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 5

Tamanho da porção: 2 enchiladas

Custo: \$9.75 por receita, \$1.95 por porção

Ingredientes

10 “tostadas”

1¼ copo de molho salsa*

10 folhas de alface lisa ou americana, lavadas

1¼ copos de curtido*

3 ovos cozidos, fatiados em rodelas

½ cebola roxa pequena, cortada em anéis finos

1 copo de queijo fresco, queijo feta ou queijo cotija

*Veja nossas receitas SNAP-Ed de

Curtido e Salsa ‘Estilo

Centroamericano’, faça os seus próprios ou use molho salsa ou salada de repolho comprados prontos.

Modo de Preparo

Montagem para Uma Tostada:

- 1) Espalhe 2 colheres de sopa de salsa em 1 tostada.
- 2) Coloque 1 folha de alface em cima da salsa, depois 2 colheres de sopa de “curtido”. Adicione 3 rodelas de ovo cozido, 3 rodelas de cebola roxa e finalize com 1 colher de sopa de queijo esfarelado.
- 3) Repita as etapas para cada tostada ou conforme necessário.

\$\$

Dica para economizar dinheiro:

Adicione sobras de coberturas como curtido ou salada de repolho, salsa ou guacamole às tostadas para um lanche rápido e saboroso. Incluir ingredientes das refeições nos lanches pode evitar o desperdício de alimentos.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 2 tostadas

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 19g 24%

Saturated Fat 9g 45%

Trans Fat 0g

Cholesterol 130mg 43%

Sodium 480mg 21%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 304mg 25%

Iron 1mg 6%

Potassium 199mg 4%

Vitamin A 162mcg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.