



# Crispy 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	
<b>Serving size</b>	<b>2 tostadas</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 19g	<b>24%</b>
Saturated Fat 9g	<b>45%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 130mg	<b>43%</b>
<b>Sodium</b> 480mg	<b>21%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 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 Vegetarianas

**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	
<b>Serving size</b>	<b>2 tostadas</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 19g	24%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 130mg	43%
<b>Sodium</b> 480mg	21%
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 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” Crocantes de Vegetais

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 rodela

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 rodela de ovo cozido, 3 rodela de cebola roxa e finalize com 1 colher de sopa de queijo esfarelado.
- 3) Repita as etapas para cada tostada ou conforme necessário.

## 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.

\$\$

## 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.