# Green Chile Chicken Enchiladas

## Ingredients

- 2 medium poblano peppers, halved lengthwise and seeded
- 2 tomatillos, husked, rinsed and halved
- 2 medium jalapeño peppers
- ½ small white onion, unpeeled and quartered through the root
- 4 cloves garlic, peeled and smashed
- Cooking spray
- ½ cup sour cream
- ¼ cup water
- 1 tablespoon lime juice
- ¼ teaspoon salt
- ½ cup chopped fresh cilantro, divided
- 1 ½ cups shredded cooked chicken breast
- 1 (15 ounce) can pinto beans, rinsed
- 2 cups shredded Mexican-style cheese blend or Monterey Jack, divided
- 8 corn tortillas

## Directions

1. Preheat broiler with oven rack 7 inches from heat. Line a large rimmed baking sheet with foil. Arrange poblanos, tomatillos, jalapeños, onion and garlic in an even layer, skin-sides up, on the prepared baking sheet. Coat the vegetables generously with cooking spray. Broil until charred and tender, about 8 minutes. Remove from oven and let stand for 10 minutes. Peel blistered skin from the peppers and onion. Reduce oven temperature to 375°F and move rack to center of oven.
2. Transfer the roasted vegetables to a food processor; process until smooth, about 5 minutes. Add sour cream, water, lime juice, salt and 1/4 cup cilantro. Blend until smooth, about 10 seconds.
3. Pour 3/4 cup of the sauce into the bottom of an 11-by-7-inch baking dish. Combine chicken, beans, 1 cup cheese and 1/4 cup sauce in a medium bowl. Divide the mixture among tortillas (about 1/3 cup per tortilla) and roll up. Place the tortillas, seam-sides down, in the prepared baking dish. Pour the remaining 1 cup sauce over the enchiladas and sprinkle with the remaining 1 cup cheese. Bake until melted and bubbly, 15 to 20 minutes. Sprinkle with the remaining 1/4 cup cilantro.

Source: www.EatingWell.com

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

# Enchiladas De Pollo Con Chile Verde

## Ingredientes

- 2 chiles poblanos medianos, cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- 2 tomatillos, descascarados, enjuagados y cortados a la mitad
- 2 chiles jalapeños medianos
- ½ cebolla blanca pequeña, sin pelar y cortada en cuartos desde la raíz
- 4 dientes de ajo, pelados y machacados
- aerosol para cocinar
- ½ taza de crema agria
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de cilantro fresco picado, dividido
- 1 ½ tazas de pechuga de pollo cocida desmenuzada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos, enjuagados
- 2 tazas de mezcla de queso estilo mexicano rallado o Monterey Jack, cantidad dividida
- 8 tortillas de maíz

## Instrucciones

1. Precaliente el asador con la rejilla del horno a 7 pulgadas del fuego. Forre una bandeja para hornear con borde grande con papel de aluminio. Coloque los poblanos, los tomatillos, los jalapeños, la cebolla y el ajo en una capa uniforme, con la piel hacia arriba, sobre la bandeja para hornear preparada. Cubra las verduras generosamente con aceite en aerosol. Ase hasta que esté carbonizado y tierno, aproximadamente 8 minutos. Retirar del horno y dejar reposar durante 10 minutos. Pele la piel ampollada de los pimientos y la cebolla. Reduzca la temperatura del horno a 375°F y mueva la rejilla al centro del horno.
2. Transfiera las verduras asadas a un procesador de alimentos; procese hasta que quede suave, aproximadamente 5 minutos. Agrega la crema agria, el agua, el jugo de limón, la sal y 1/4 taza de cilantro. Licue hasta que quede suave, aproximadamente 10 segundos.
3. Vierta 3/4 taza de salsa en el fondo de una fuente para hornear de 11 por 7 pulgadas. Combine el pollo, los frijoles, 1 taza de queso y 1/4 taza de salsa en un tazón mediano. Divida la mezcla entre las tortillas (aproximadamente 1/3 de taza por tortilla) y enrolle. Coloque las tortillas, con las costuras hacia abajo, en la fuente para hornear preparada. Vierta la 1 taza de salsa restante sobre las enchiladas y espolvoree con la 1 taza de queso restante. Hornee hasta que se derrita y burbujee, de 15 a 20 minutos. Espolvorea con el 1/4 taza de cilantro restante.

Fuente: www.EatingWell.com