



Receta de/ recipe from:
Honduras



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Enchiladas hondureñas Honduran enchiladas

6 porciones

Ingredientes

8 unidades	Tortillas de maíz medianas
2 unidades	Huevo
200 g	Carne molida de res o pollo
1/2 taza	Repollo rallado
1/2 unidad	Tomate picado en cubitos
1/2 taza	Cebolla finamente picada
1/4 taza	Zanahoria rallada
1/4 taza	Aceite vegetal
Al gusto	Sal y pimienta

Opcional: aguacate, huevo duro, queso rallado, rodajas de tomate o salsa de tomate para decorar.

Utensilios

Sartén
Espátula
Cucharas medidoras
Tazón para mezclar
Cuchillo
Tabla de cortar

Preparación

1. Preparar los ingredientes:
 - Cocinar los huevos duros, pelarlos y picarlos.
 - Cocinar la carne con sal y pimienta hasta que esté completamente cocida y desmenuzarla.
2. Freír las tortillas:
 - Calentar un poco de aceite en el sartén.
 - Freír las tortillas por 30–40 segundos de cada lado hasta que estén doradas.
3. Armar las enchiladas:
 - Colocar la tortilla frita en un plato.
 - Agregar una capa de carne cocida.
 - Colocar encima repollo, tomate, cebolla, zanahoria rallada y huevo picado
 - Bañar con salsa de tomate y/o rociar queso rallado.



Enchiladas hondureñas: color y sabor catracho

Las enchiladas hondureñas son un festín que cabe en la palma de la mano: la tortilla crujiente, los frijoles, la carne sazonada y la montaña de ensalada coronada con huevo y queso cuentan la historia de un país vibrante y generoso. Cada bocado reúne el *saborcito* casero que se comparte en las calles, en las cocinas y en las celebraciones. Probarlas es sentir el espíritu catracho en su forma más alegre: colorido, abundante y orgullosamente hondureño.

Al comprar repollo y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

Revisa

- Debe estar firme y compacto
- Hojas verdes y tiernas

Para conservarlo

- Dura 1 semana en refrigeración (bolsa plástica perforada)
- No lavar hasta consumir
- Para congelar: hervir antes; dura hasta 6 meses

Información disponible en Un tributo al ambiente y la salud
Solicita tu copia aquí.

Información nutricional:

Valor nutritivo estimado por porción

Cálculos realizados con NutrINCAP
Solicita más información aquí.



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)
380.34	12.61	82.4	2.08	59.78	224.31	2.37	0.14	13.23	6.57	0.26	0.23	2.5	0.39	22.9	0.87	110.93	19.35	6.08	6.45	5.44

Colesterol (mg)	HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantotenico (mg)	Acido Folico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
104.86	41.54	4.28	3.66	346.87	937.73	0.66	0	22.9	35.61	801.16	0.38	0.54	8.5

Receta obtenida a través de Cooperación Técnica de INCAP en Honduras.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana