



Pizzas de tortilla del sudoeste a la parrilla

Preparación: 20 minutos

Parrilla: 5 minutos • Porciones: 4

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tomates medianos, picados
- ½ cebolla blanca pequeña, finamente picada (aproximadamente ½ taza)
- 3 tazas de granos de maíz frescos (de unas 6 mazorcas) o maíz en grano entero congelado
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 cucharadas de ajíes jalapeños en vinagre escurridos y picados
- ½ taza de crema agria
- ¼ de taza de salsa de enchilada suave
- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles negros, escurridos, reservar ¼ de taza de líquido escurrido
- 4 tortillas de harina (de 8 pulgadas)
- 2 tazas de queso Cheddar Jack finamente rallado
- ½ taza de hojas de cilantro fresco picado

1. Prepare la parrilla al aire libre para asar directamente sobre fuego mediano-bajo. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite sobre fuego mediano-alto. Agregue los tomates, la cebolla, el maíz y la sal; cocine 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada y revuelva los jalapeños.

2. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle la crema agria y la salsa de enchilada. En un tazón mediano, haga un puré grueso de frijoles con el líquido reservado.

3. Ponga 2 tortillas en una sola capa en cada una de las 2 bandejas para hornear con borde. Esparza ½ taza de frijoles sobre cada tortilla. Distribuya uniformemente la mezcla sobre los frijoles y cubra con queso.

4. Coloque las pizzas sobre la parrilla caliente; tape y cocine 5 minutos o hasta que se derrita el queso y las tortillas queden crocantes, rotando las pizzas de vez en cuando. Pase las pizzas a las mismas bandejas para hornear. Para servir, corte cada pizza en 6 cuñas; rocíe con la mezcla de crema agria y espolvoree con cilantro.

Valores nutricionales aproximados por porción:

754 calorías, 32 g de grasa (15 g saturada), 64 mg de colesterol, 1907 mg de sodio, 90 g de hidratos de carbono, 12 g de fibra, 32 g de proteína