



Tostadas de Pavo

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas pavo cocido (cortado en pequeños trozos o 2 tazas de pavo molido, dorado en una sartén y escurrido)

2 cucharadas condimento para tacos (chili)

1 1/2 tazas agua

4 tortillas de maíz

1/4 taza frijoles fritos (bajos en grasa o sin grasa)

1/4 taza queso cheddar o Monterey Jack (bajo en grasa, cortado en tiritas)

1/2 taza tomates (picados)

1/2 taza lechuga (trozada)

2 cucharadas cebolla (picada)

8 cucharadas salsa para taco (1/2 taza)

yogur sin sabor (bajo en grasa o sin grasa opcional)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	209
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	48 mg
Sodio	535 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	24 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	75 mg
Hierro	2 mg
Potasio	473 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
■ Vegetales	1/2 taza
■ Granos	1 onza
■ Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

guacamole (o puré de aguacate opcional)

Preparación

1. Lave y prepare los vegetales.
2. En una sartén grande, a fuego medio, combine el pavo, el condimento para tacos y el agua.
3. Lleve la mezcla a ebullición, baje el fuego y deje hervir lentamente 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear. Hornee a 375 °F de 4 a 7 minutos, o hasta que las tortillas estén crujientes.
5. Rellene las tortillas con una cucharada de frijoles. Cubra con $\frac{1}{4}$ de la mezcla de carne y el queso.
6. Vuelva a colocar las tortillas en el horno para cocinarlas de 2 a 3 minutos más, o hasta que el queso se derrita.
7. Cubra con los tomates, la lechuga, las cebollas y la salsa para tacos. Si lo desea, decore con yogur y guacamole.

Notas

El análisis de la receta incluye la carne blanca de pavo y sin piel.

UMass Extension Nutrition Education Program, CHOICES Steps Toward Health