

Tostadas Delgadas (En Español)

Tiempo de Cocción: 17 minutos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 8 tortillas de harina
- 2 tazas frijoles refritos (sin grasa)
- 2 tazas lechuga (rallada)
- 1 taza tomate (picados en cubos)
- 1 taza queso rallado

Preparación

1. Lávese las manos y la superficie donde va a cocinar.
2. Encienda el horno a 350 °F.
3. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear y póngala en el horno 10 minutos, o hasta que las tortillas se doren.
4. Lave y pique la lechuga y los tomates.
5. Unte cada tortilla con dos cucharadas colmadas de frijoles refritos.
6. Cubra con la lechuga trozada, los tomates en cubos y el queso rallado.
7. Sirva inmediatamente y guarde lo que sobre en el refrigerador.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	670 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program