

# Totopos de Tortilla Horneados

**Sirve:** 6 porciones

Use esta receta para hacer sus propios totopos de tortillas de harina integral o de harina de maíz.

## Ingredientes

3 tortillas de harina (10 pulgadas de diámetro, de harina integral)

aceite de cocinar en aerosol

sal (opcional)

## Preparación

1. Precaliente el horno u horno tostador a 400 °F.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con el aceite en aerosol.
3. Corte las tortillas en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en la bandeja.
4. Rocíe las tortillas con el aceite y póngales sal, si lo desea.
5. Hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que se tuesten y doren ligeramente. No deje que se quemen.

## Notas

Si se desean menos calorías y grasa, también se pueden usar tortillas de maíz.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>112</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>223 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	45 mg
Hierro	1 mg
Potasio	54 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Granos	1 onza

