

Aderezo de Tostadas y Frijoles

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz
- 1 lata frijoles enteros (16 onzas)
- 1/4 taza salsa
- 1/4 taza crema (tipo "Sour Cream"), sin grasa
- 1/2 taza queso cheddar rallado
- 1 taza lechuga rallada

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Coloque las tortillas en una pila y sobre una superficie plana. Con un cuchillo filoso, corte la pila en ocho pedazos, formando triángulos.
3. Coloque los pedazos de tortilla en una capa sobre un molde para hornear. Deje a un lado mientras se hace la salsa.
4. Abra la lata de frijoles. Vierta los frijoles en el escurridor; enjuague y drene. Coloque los frijoles en un tazón pequeño y machaque con un tenedor o un machacador de papas. Extienda sobre el fondo del traste.
5. Coloque la salsa y extienda sobre los frijoles.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	8 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	25 mg
Sodio	450 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietetica	8 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Extienda sobre la crema sobre los frijoles.
7. Ralle y espolvoree el queso sobre la mezcla de frijoles.
8. Coloque un pedazo de lechuga y córtelo en tiras delgadas y deje a un lado.
9. Coloque tanto el molde con las piezas de tortilla como la mezcla de los frijoles en el horno precalentado. Cocine durante 8 minutos o hasta que las piezas de tortilla estén bien tostadas y la mezcla de frijoles esté burbujeando. Coloque las tiras de lechuga sobre el aderezo de frijoles y sirva con las tostadas de tortillas.

Cree combinaciones de sabores

- Utilice Monterey Jack o otro queso.
- Substituya frijoles negros por bayos o rojos.
- Substituya 1/4 taza de tomates frescos picados por salsa de tacos.
- Extienda una lata pequeña de chiles verdes picados sobre la mezcla de frijoles.

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - A Pyramid of Snacks