

Tostadas Deliciosas

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tostadas



INGREDIENTES

- 8 tostadas de maíz horneadas
- 1 taza de frijoles refritos sin grasa
- 4 hojas de lechuga romana grande cortadas en rodajas finas
- 2 tomates Roma picados
- ¼ taza de queso fresco desmenuzado
- 1 aguacate grande
- 1 lima
- Opcional: pollo cortado en tiras finitas

INDICACIONES

1. Esparza 2 cucharadas de frijoles en cada tostada.
2. Cubra cada tostada con cantidades iguales de lechuga, tomate y queso.
3. Corte el aguacate por la mitad y quitele el carozo. En un recipiente, quitele la pulpa con una cuchara y pise suavemente. Corte la lima por la mitad y salpique el aguacate con el jugo.
4. Cubra cada tostada con cantidades iguales de aguacate.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 2 Tostadas

Amount per serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 70mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 614mg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families