

Black Bean Tostada

Tostada de Frijoles Negros

1. Blend low-fat cheese and yogurt in a food processor or blender until smooth.

En una licuadora, mezcle el requesón y el yogur bajo en grasa.

2. Reheat No-Fry Refried Beans in a pan. Add a little water if the beans seem dry.

Caliente los Frijoles No-Refritos en una sartén. Añada un poco de agua si estuvieran secos.

3. Spread a large spoonful of No-Fry Refried Beans over a toasted corn or whole-wheat tortilla.

Unte una cuchara grande de los frijoles encima de una tostada.

4. Next, spread a layer of the yogurt and cheese mixture over the beans. Top it off with lettuce and salsa.

Luego unte un poco de la mezcla de requesón y yogur encima de los frijoles. Por ultimo agregue la lechuga y salsa encima.

Corn and whole-wheat tortillas are healthier than flour tortillas because they have more fiber!

¡Las tortillas de maíz y las integrales son más saludables que las de harina porque contienen más fibra!



Time: 25 minutes
Tiempo de preparación: 25 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 180
Calorías: 180

Protein: 10 g
Proteína: 10 g

Carbohydrate: 30 g
Carbohidratos: 30 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 13 mg
Colesterol: 13 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 610 mg*
Sodio: 610 mg*

*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Fiber: 19 g
Fibra: 19 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 6

1 cup low-fat ricotta or nonfat cottage cheese
taza de queso ricotta ó requesón bajo en grasa

1/3 cup plain nonfat yogurt
taza yogur bajo en grasa

1 1/2 cups salsa (store-bought or see page 20)
taza de salsa (de lata o ver página 20)

2 cups lettuce, shredded
tazas de lechuga, finamente picada

12 corn or whole-wheat tortillas, toasted
tostadas integrales o de maíz

1 recipe No-Fry Refried Beans (page 30)
receta de Frijoles No-Refritos (página 30)

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable