

# Tostadas a la Gloria

De la cocina de Gloria Pèrez, Eagle Pass

Tiempo de preparaciòn: 15-20 minutos

Nùmero de porciones: 12

## Ingredients:

12 tortillas de maíz

8 onzas de queso mozzarella, rayado

1 taza de frijoles cocidos y molidos/machacados (pinto or o frijoles negros)

2 tazas de lechuga picada

3 tomates medianos picados

## Preparaciòn:

1. Precaliente el horno a 375°F. salpique con agua cada tortilla. Coloque las tortillas en el horno precalentado por 5-10 minutos o hasta que estén tostaditas. Observelas con cuidado porque pueden quemarse fácilmente
2. Esparza de 1 a 2 cucharadas de frijoles cocidos en cada una de las tortillas. Agregue la lechuga, el tomate, y el queso.

## Informaciòn nutricional por porciòn:

GRASA: 25% (bajo)

FIBRA: 3 gramos

CALORIAS: 135



## DICHO/CONSEJO

Por su salud, no añada Manteca o tocino a los frijoles.

Hornee o hierva en lugar de freir.