

Tostaditas Bajas en Grasa

De la cocina de Rosie Gonzalez, Houston

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

12 tortillas de maíz

1 taza de agua o de caldo de pollo

Chili en polvo o sazónador marca Mrs. Dash (opcional)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 500°F.
2. Cubra una bandeja de galletas con un aluminio y rosíarlo con aceite de cocina.
3. Corte cada tortilla en 6 pedazos.
4. Vierte el agua en un tazón y remoje cada pedazo de tortilla.
5. Arregle individualmente sobre la bandeja/charola. Espolvóreles chili en polvo o sazón, si desea.
6. Hornee 3-4 minutos por cada lado. Vigile las tortillas porque se queman fácilmente. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

GRASA: 10% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (bajo)

CALORIAS: 134



DICHO/CONSEJO

Sirva con salsa o Pico de Gallo. Estas tostaditas son una alternativa fantástica en lugar de consumir "chips" saturados de grasa.