



TEMPTING TOSTADAS

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 tostada

COOK TIME: 6-8 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 4 baked toasts (tostadas) , 6-inches in size
- ½ cup Fat Free Refried Black Beans, canned
- ½ cup canned chicken, drained
- ½ cup Mexican blend cheese, low-fat, shredded
- ¼ cup low-fat/nonfat plain Greek yogurt
- ½ cup chopped lettuce
- ½ cup chopped tomato
- ½ avocado, sliced
- Salsa sauce, as desired

PREPARATION

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Drain the water from the canned chicken. Put the drained chicken in a bowl and mash with a fork. Warm canned black beans by placing beans into microwave-safe bowl, cover loosely and microwave on HIGH 3 minutes or until hot, stirring once during heating. Add a teaspoon of water at a time for smoother beans. Stir once more before serving.
3. While beans heat, place yogurt in a small bowl and add 1 teaspoon of water at a time. Stir until at desired drizzling consistency. Set aside.
3. Put your tostada on a plate. Spread 2 tablespoons of refried beans on each tostada and top with 2 tablespoons of chicken and 2 tablespoons of cheese.
4. Bake each tostada for 6-8 minutes or until cheese is melted.
5. Top each tostada with 2 tablespoons of lettuce, tomato, and avocado and 1 tablespoon of yogurt.



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 tostada (158g)

Amount per serving
Calories 210

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 360mg	8%

*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.

ADAPTED FROM

University of Missouri Extension,
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



TEMPTING TOSTADAS

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev July 2022
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



TOSTADAS TENTADORAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 6-8 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 tostada

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 4 tostadas horneadas, 6-pulgadas en tamaño
- ½ taza frijoles negros refritos sin grasa
- ½ taza pollo enlatado, escurrido
- ½ taza queso mezcla mexicana, bajo en grasa, rallado
- ¼ taza yogur griego natural bajo en o sin grasa
- ½ taza lechuga picada
- ½ taza tomate picado
- ½ aguacate, rebanado
- Salsa, como desee



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 375 grados F.
2. Escurrir el agua del pollo enlatado. Ponga el pollo escurrido en un **tazón** y machaca con un tenedor. Caliente los frijoles negros enlatados colocándolos en un recipiente apto para microondas, cubra y cocine en el microondas a potencia ALTA durante 3 minutos o hasta que esté caliente, revolviendo una vez durante el calentamiento. Agregue una cucharadita de agua a la vez para obtener frijoles más suaves. Revuelva una vez más antes de servir.
3. Mientras los frijoles se calientan, coloque el yogur en un tazón pequeño y agregue 1 cucharadita de agua a la vez. Revuelva hasta obtener la consistencia suave deseada. Dejar a un lado.
4. Ponga su tostada en un plato. Cubra la tostada con 2 cucharas de frijoles refritos y encima póngale 2 cucharas de pollo y 2 cucharas de queso.
5. Hornear cada tostada por 6-8 minutos o hasta que el queso se derrita.
6. Ponga 2 cucharadas de lechuga, tomate, y aguacate en la tostada y 1 cuchara de crema.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 tostada (158g)
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 87mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 360mg	8%

*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.

ADAPTADA DE

University of Missouri Extension, Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



TOSTADAS TENTADORAS

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev July/2022

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés