



## Tostadas de Lentejas

Numero de raciones: 8

Ración: 2 tortillas

### Equipo:

Arrocera

Horno

### Ingredientes:

2 tazas del vaso de la arrocera de lentejas o 1 ½ tazas lentejas

½ taza salsa

4 cucharadas aceite de olivo, en 2 partes

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

¼ cucharadita pimienta negro

16 tortillas de maíz, pequeña (4" diámetro)

1 ½ taza de queso rallado (Monterey Jack o cheddar)

1 ½ taza de lechuga, picada fino

4 cebollas verdes, picadas

1 taza de crema agria de bajo grasa

### Direcciones:

Limpie las lentejas. Ponga lentejas en la arrocera y añada 4 tazas de agua (del vaso de la arrocera).

Empuje el botón hacia abajo. Cuando el botón "salte" hacia arriba desenchufa la arrocera. Ponga las lentejas en un tazón grande y agregue la salsa, 2 cucharadas de aceite de oliva, vinagre y pimienta. Dejar de lado.

Precalentar el horno a 400 grados. Ponga papel de aluminio en una bandeja. Ponga a ambos lados de tortilla aceite de oliva. Mete en el horno durante 10 minutos. Deje que se enfríe unos minutos. Saque del horno y ponga encima de cada tortilla: ¼ taza de lentejas, queso, lechuga, cebolla y ½ cucharada de crema agria. Sirva.

**Costo per recita:** \$8.05

**Costo per ración:** \$1.00

**Raciones de MiPlato:** 1 ración de granos, 3/4 ración de verduras, 1/4 ración de productos lácteos

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 tostadas

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

**Calorías 321**

**% Valores Diarios\***

**Grasa Total 14g 22%**

Grasa Saturada 4g 20%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 2g

Grasa Monoinsaturada 7g

**Colesterol 15mg 5%**

**Potasio 571mg 16%**

**Sodio 193mg 8%**

**Carbohidrato Total 34g 11%**

Fibra Dietética 10g 40%

Azucares 3g

**Proteínas 17g 34%**

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>