



Kids *a* Cookin'

Tostadas Tentadoras

¡Sabe tan bien como un taco y es fácil de comer!

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 1 taza de frijoles refritos sin grasas
- ¾ taza de queso Monterey Jack rayado
- 1 taza de crema agria baja en grasas
- 1 taza de lechuga rayada
- 1 taza de zanahoria rayada
- 1 taza de salsa



Direcciones:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 375 grados.
2. Con una brocha ponga un poco de aceite en ambos lados de la tortilla. Ponga las tortillas en una bandeja para hornear. Horneé unos 12-15 minutos o hasta que estén crujientes.
3. Ponga ¼ de taza de frijoles refritos en cada tortilla. Agregue 3 cucharadas de queso.
4. Hornéelas hasta que el queso se derrita, como unos 2 minutos.
5. Encima de cada tortilla ponga ¼ de taza de crema agria, la lechuga, las zanahorias y la salsa.



Consejos Útiles: Una tostada es una tortilla de maíz frita y crujiente con aderezos de frijoles o carne. Los frijoles en esta receta son una gran fuente de proteína, fibra y sabor. Los frijoles refritos sin grasas están disponibles en la sección de comidas mexicanas en los supermercados. Usted puede agregarle especias a su tostada al escoger una salsa picosa, si lo desea.



Consejo de seguridad: Las tortillas crujientes pueden causar que uno se ahogue. Así es que cuide sus modales y su seguridad - no hable y coma a la vez, y no deje que los niños caminen o corran mientras están comiendo. Siéntese, mastique con cuidado y ¡DISFRUTE!

Tempting Tostadas

It's as tasty as a taco and easier too!

Ingredients:

- 4 corn tortillas, 6-inch size
- 1 cup fat free refried beans
- ¾ cup shredded Monterey Jack cheese
- 1 cup low fat sour cream
- 1 cup shredded lettuce
- 1 cup shredded carrots
- 1 cup salsa



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Heat oven to 375 degrees.
2. Lightly brush both sides of tortilla with vegetable oil. Place tortillas on baking sheet. Bake 12 to 15 minutes or until crisp.
3. Spread ¼ cup refried beans on each tortilla and top with 3 tablespoons cheese.
4. Bake until cheese melts, about 2 minutes.
5. Top each tortilla with ¼ cup sour cream, lettuce, carrots and salsa.



Helpful Hints: A tostada is a crisp-fried, round corn tortilla topped with beans or meat. The beans in this recipe are a great source of protein, fiber and flavor. Fat free refried beans are available in the Mexican foods section of the grocery store. You can spice up your tostada by choosing a hotter salsa, if you desire.



Safety Tip: Crisp tortillas may cause choking. So, mind your manners AND your safety. Don't talk and eat at the same time, and don't let children walk or run while eating. Sit down, chew carefully, and ENJOY!

Datos Nutricionales

Porciones 1 tostada
Porciones 4

Cantidad Por Porción	Calorías 330	Calorías de Grasa 130
----------------------	--------------	-----------------------

	% Valor Diario*
Grasa Total 15g	22%
• Grasa Saturada 9g	44%
Colesterol 50mg	17%
Sodio 900mg	38%
Carbohidrato Total 35g	12%
• Fibra Dietética 7g	26%
• Azúcares 11g	

Proteína 15g

Vitamina A 180%	•	Vitamina C 10%
Calcio 35%	•	Hierro 10%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

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

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Nutrition Facts

Serving Size 1 tostada
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	Calorías 330	Calorías from Fat 130
--------------------	--------------	-----------------------

	% Daily Value*
Total Fat 15g	22%
• Saturated Fat 9g	44%
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 900mg	38%
Total Carbohydrate 35g	12%
• Dietary Fiber 7g	26%
• Sugars 11g	

Protein 15g

Vitamin A 180%	•	Vitamin C 10%
Calcium 35%	•	Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calorías: 2,000	2,500
Total Fat	< 65g	80g
Saturated Fat	< 20g	25g
Cholesterol	< 300mg	300mg
Sodium	< 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- brocha para pasteles
- bandeja para hornear
- espátula plástica
- cuchara de madera
- rayador
- cucharas
- tazas de medidas

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Tostadas Tentadoras
- medio durazno
- leche

Kids' Tool Kit

- pastry brush
- baking sheet
- rubber spatula
- wooden spoon
- grater
- tablespoons
- measuring cups

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Tempting Tostadas
- Peach half
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.