

# Turkey Tostadas

4 Servings

## Ingredients

- 2 cups cooked **ground or shredded turkey**
- 2 Tbs **taco seasoning**
- ½ cup **water**
- 4 **corn tortillas**
- ¼ cup **black beans**, no sodium added, drained and rinsed
- ¼ cup shredded **Cheddar or Monterey jack cheese**, low fat



## Nutrition Information

Serving Size: 1 Tostada

Calories: 220

Total Fat: 8g

Saturated Fat: 2g

Protein: 21g

Sodium: 440mg

Carbohydrates: 17g

Added Sugar: 0g

Fiber: 1g

## Instructions

1. Preheat the oven to 375°F.
2. In large skillet over medium heat, combine turkey, taco seasoning and water.
3. Bring mixture to a boil, reduce heat and simmer 5 minutes, stirring occasionally.
4. Place tortillas on a cooking sheet and bake for 4-7 minutes or until tortillas are crispy.
5. Add beans, turkey and cheese to each tortilla. Return to oven and cook for 2-3 minutes or until cheese is melted.
6. Top with tomatoes, lettuce, onions and taco sauce. Garnish with yogurt and guacamole if desired.

# Tostadas de Pavo

4 Porciones

## Ingredientes

- 2 tazas de carne molida de pavo cocinada o carne de pavo cocinado desmenuzada
- 2 cucharadas de **sazón para tacos**
- ½ taza de **agua**
- 4 **tortillas de maíz**
- ¼ taza de **frijoles negros**, sin sodio, enjuagados y escurridos
- ¼ taza de **queso cheddar o Monterey Jack**, bajo en grasa



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 Tostada

Calorías: 220

Grasa Total: 8g

Grasa Saturada: 2g

Proteína: 21g

Sodio: 440mg

Carbohidratos: 17g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 1g

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. En un sartén grande, sobre fuego medio, agregue el pavo, sazón para tacos y agua.
3. Deje hervir y reduzca el fuego. Cocine por 5 minutos, moviendo ocasionalmente.
4. Coloque las tortillas en un cazoleja para horno y horneé por 4-7 minutos o hasta que estén tostadas y crujientes.
5. Coloque frijoles sobre las tortillas tostadas y encima coloque la carne y el queso.
6. Regrese la cazoleja al horno y cocine hasta que el queso derrita, 2-3 minutos.
7. Termine con tomates, lechuga, cebolla y salsa sobre cada tortilla. Agregue yogurt y guacamole si lo desea.

