

Totopos de tortilla horneados

Rinde 6 porciones

Ingredientes

3 tortillas de harina (10 pulgadas de diámetro, de harina integral)
aceite de cocinar aerosol
sal (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno u horno tostador a 400 °F.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con el aceite en aerosol.
3. Corte las tortillas en 8 partes (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en la bandeja.
4. Rocíe las tortillas con el aceite y póngales sal, si lo desea.
5. Hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que se tuesten y doren ligeramente. No deje que se quemen.

Precio

Por receta: \$0.36

Por servido: \$0.06

Fuente

Colorado State University and University of California at Davis. [Eating Smart Being Active](#) Recipes.

Notas

Si se desean menos calorías y grasa, también se pueden usar tortillas de maíz.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 4 totopos, 1/6 de la receta (54g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 200mg	8%
Carbohidrato Total 25g	8%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 0%	• Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	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	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4