



A cambiar costumbres



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Totopos de tortilla horneados

Rinde: 6 porciones de 4 totopos cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes:

3 tortillas de maíz o trigo (harina blanca o integral) de 10 pulgadas de diámetro

Aceite de cocinar en aerosol

Sal (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno o tostador a 400°F.
2. Rocíe ligeramente una charola de hornear con el aceite en aerosol.
3. Corte las tortillas en 8 tajadas (como si estuviera cortando una pizza) y colóquelas en la charola.
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 quemem.

¡Sea creativa!

Sirva los totopos con salsa o crema para untar. Los totopos también son Buenos con sotas o

Nutrition Facts

Serving Size 4 Crisps (36g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat --g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 3g	

¡Coma bien: La mitad de granos que sean granos integrales!

