

Tostadas Guatemaltecas

Source: Dora Stone

Estas tostadas no son las típicas tostadas mexicanas, son tostadas guatemaltecas embarradas con frijoles negros, una rica salsa de tomate o guacamole. ¡Son fáciles de hacer y super deliciosas!

About the Recipe

186 Calories · 7 g Protein · 9 g Fiber

Appetizers

Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 38g (1/4) cebolla
- (70g) 1/2 pimiento rojo (chile morrón)
- (180g) 3 tomates Roma
- 1 diente ajo
- 1 lata frijoles negros, escurridos
- (38g) 1/4 cebolla, picada
- 1 aguacate grande
- 1 cucharada jugo de limón
- (38g) 1/4 cebolla picada
- 1/2 cucharadita orégano
- 1/4 taza perejil picado
- 1/2 cebolla, finamente rebanada

Directions

1. Precalienta el horno a 176°C (350 °F).

2. Coloca 6 tortillas en una charola para hornear y hornéalas de 15 a 20 minutos o hasta que estén crujientes y doraditas.
3. Para hacer el guacamole, coloca la pulpa del aguacate en un tazón pequeño y aplástala con un tenedor hasta obtener un pure espeso. Agrega la cebolla, jugo de limón y orégano. Sazona con sal y pimienta.
4. Para hacer la salsa de tomate, coloca la cebolla, pimiento rojo, tomate y ajo en una olla mediana y cubre con agua. Calienta a fuego medio-alto hasta que el agua hierva suavemente y deja cocinar de 5 a 6 minutos o hasta que los tomates estén cocidos.
5. Escurre y transfiere los ingredientes cocidos a la licuadora, licúa hasta que tenga la consistencia de un puré. Calienta un sartén mediano a temperatura media-baja y hierva la salsa de tomate suavemente por 5 minutos. Sazona al gusto con sal y pimienta.
6. Para hacer los frijoles, licua los frijoles con la cebolla hasta obtener un pure espeso.
7. Calienta un sartén mediano a temperatura media-baja y vierte los frijoles en el sartén, meneando constantemente por 5 minutos o hasta que espesen. Sazona al gusto con sal y pimienta.
8. Arma las tostadas con el aguacate, la salsa o los frijoles. Coloca las rebanadas de cebolla encima y espolvorea con perejil.

Nutrition Facts

Por porción:

Calorías: 186 kcal

Grasa: 6 g

Grasas saturadas: 1 g

% Calorías de grasas: 29 %

Colesterol: 0 mg

Proteína: 7 g

Carbohidrato: 29 g

Azúcar: 3 g

Sodio: 19 mg

Hierro: 2 mg

Vitamina C: 26 mgv

Fibra: 9 g