

"Loaded" Nachos de Batatas

Tipo de Receta: Plato Principal

Tiempo para preparación: 10 minutos

tz = taza

cda = cucharada

Receta para: 6

Tiempo para cocinar: 35 minutos

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 aguacate
- 1 racimo de cebollas verdes
- 1 racimo de cilantro
- 3 batatas grandes
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta
- 1½ tz de queso "cheddar" bajo en grasa
- 1 tz de frijoles/habichuelas negros
- ½ tz de crema agria sin grasa

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Corte el aguacate en trozos pequeño y corte la cebolla verde y cilantro.
4. Lave las batatas y corte en rebanadas de ¼ pulgadas.
5. Mezcle las rebanadas en el aceite de oliva y sazónelo con sal y pimienta.
6. Ponga las rebanadas en una bandeja de hornear, hornee por 20 minutos. Voltee las rebanadas, hornee por otros 10 minutos.
7. Remueva la bandeja para hornear, coloque los frijoles/habichuelas negras espolvoree el queso sobre las rebanadas.
8. Cubra las rebanadas uniformemente con las cebollas verdes, cilantro, aguacate, y crema agria.
9. Sirva caliente.



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche

Datos de Nutrición	
6 raciones por envase	
Tamaño por ración	15 papas (199g)
Cantidad por Ración	
Calorías	250
%Valor Diario*	
Grasa Total 11 g	14%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 490 mg	21%
Carbohidrato Total 27 g	10%
Fibra Dietética 7 g	25%
Azúcares Totales 3 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 12 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 188mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 623mg	15%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK=4.6