



Tostada en Capas Estilo Nuevo México con Tortillas de Coliflor

Sirve: 6 Porciones

“¡Una tostada es un plato muy popular y versátil! Normalmente se sirve sobre una tortilla de maíz, nosotros hemos sustituido por una opción sin gluten: tortilla de coliflor”, dice Hanna. "Son fácil de preparar, y todo el mundo se puede hacer ¡su propia tortilla! Al reemplazar la tortilla de maíz con una tortilla de coliflor, añadimos más vegetales a nuestro plato. Para un sabor extra, incluimos una salsa de pavo con chile rojo para que obtenga un sabor auténtico de Nuevo México”.

Ingredientes

Para las Tortillas de Coliflor:

- 1 cabeza de coliflor, cortada y sin tallos
- 2 huevos grandes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	508
Grasa total	20 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	301 mg
Sodio	733 mg
Total de Carbohidrato	51 g
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	35 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	405 mg
Hierro	5 mg
Potasio	1131 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	2 tazas
■ Granos	1/2 onza
■ Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas
■ Lácteo	3/4 taza

1 cucharadita sal de ajo

1 cucharadita cebolla pelada y picada finamente

1 cucharadita pimienta

Para las Tostadas:

1 (15 onzas) lata de frijoles negros bajos en sodio

1 taza arroz integral instantáneo

1 (10 onzas) lata de tomates en cubos

12 onzas carne de pavo molida magra

2 cucharadas polvo de chile rojo

6 huevos grandes

queso estilo mexicano bajo en grasa y rallado

1 aguacate, cortado

1 tomate, en rodajas

1/4 cebolla (pelada y en rodajas)

1/4 cabeza de lechuga, rallada

1 taza yogur griego simple

Salsa

Preparación

- 1. Para hacer las Tortillas:** Precaliente el horno a 375°F. En una licuadora o procesadora de alimentos, procese la coliflor hasta obtener una textura más fina que la del arroz. En una vaporera coloque una olla grande llena de agua hirviendo, cocine la coliflor en forma de arroz por 5 minutos. Deje enfriar. Coloque la coliflor cocida al vapor sobre una toalla de cocina o toalla de papel y exprima todo el exceso de agua que pueda sacar. Pase la coliflor a un

tazón grande. Agregue los huevos, sal de ajo, cebolla y pimienta (puede usar cualquier otro condimento que usted quiera).

2. **Divida la mezcla en 6 bolas de tamaños iguales**, y aplaste cada bola sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino a formar 6 círculos pequeños, cada uno del tamaño aproximado de una tortilla de maíz. Hornee por unos 8 a 10 minutos, luego dele vuelta y cocine por otros 5 minutos. Deje de un lado.
3. **Para hacer las Tostadas:** En una sartén mediana, caliente los frijoles sobre fuego medio-alto por 3 minutos. Aplaste los frijoles hasta que tengan la textura de los frijoles fritos.
4. **En una sartén mediana**, ponga a hervir 1 taza de agua. Incorpore el arroz integral y haga hervir de nuevo. Reduzca el calor a fuego lento, añada ½ lata de tomates en cubos, y caliente a fuego lento por otros 5 minutos.
5. **En una sartén grande antiadherente**, cocine el pavo sobre fuego medio-alto, rompiendo la carne con una cuchara de madera, por unos 8 minutos, o hasta que ya no esté color rosado. Añada la ½ lata de tomates en cubo restante y el polvo de chile rojo. Mezcle completamente, luego reduzca el fuego a bajo y caliente a fuego lento por 5 minutos.
6. **Mientras tanto, en una sartén grande antiadherente**, sofría los huevos sobre fuego medio.
7. **Para armar:** Sobre cada tortilla coloque en capas 2 cucharadas de frijoles negros en puré, ¼ de taza de arroz, 2 cucharadas de la salsa de chile rojo y pavo, una pizca de queso, 1 huevo, aguacate, tomate, cebolla, lechuga, 1 cucharada de yogur y ¡salsa!

Notas

Estado: Nuevo México

Nombre de la niña: Hannah Torres, 10

Origen: The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook