



Pizzas de Tortilla

Los chiles y la salsa le dan a esta pizza un saborcillo picante.

Rinde 6 porciones. 1 pizza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 240, Carbohidratos 42 g, Proteína 10 g,
Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg,
Sodio 470 mg, Fibra Dietética 8 g

Ingredientes

- 12 tortillas chicas de maíz o de harina
- aceite vegetal o margarina
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, picados
- 6 cucharadas de salsa roja para tacos
- 3 tazas de vegetales picados, como brócoli, hongos, espinaca y pimentón rojo
- ½ taza de queso añejo bajo en grasa rallado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)



Preparación

1. Cepille con agua dos tortillas por un solo lado. Junte los dos lados mojados de las tortillas para formar la corteza de la pizza.
2. Cepille el lado de afuera de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite o margarina. Broncée equitativamente ambos lados en un sartén caliente. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Colóquelas a un lado.
3. Caliente los frijoles refritos, cebolla y la mitad de los chiles en un sartén mediano, moviéndolos ocasionalmente. Quítelos del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijol en cada pizza de tortilla. Espolvée 1 cucharada de salsa para tacos, luego termine con ½ taza de los vegetales picados, 1 cucharada de chiles y 1 cucharada de queso en cada pizza.
5. Colóquelos de nuevo en el sartén y caliente hasta que se derrita el queso. Añada el cilantro si lo desea. Sirva inmediatamente.

