

Baked Tostadas

Yield: 16 servings

Ingredients

Extra virgin olive oil spray
16 corn tortillas

Instructions

1. Heat oven to 425 degrees and line a baking sheet with parchment paper.
2. Evenly lay out tortillas on the baking sheet. you will need to cook in batches or on several baking sheets.
3. Lightly spray both sides of the tortillas with olive oil.
4. Bake tortillas for 8 to 10 minutes or until golden brown and crispy.

Nutrition Information

Serving Size: 1 tostadas

Calories: 53

Total Fat: 0.8 g

Saturated Fat: 0.1 g

Monounsaturated Fat: 0.2 g

Polyunsaturated Fat: 0.3 g

Sodium: 10.8 mg

Total Carbohydrate: 10.7 g

Dietary Fiber: 1.5 g

Sugars: 0.2 g

Protein: 1.3 g

Presented by

Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26286 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**

Tostadas de tortillas de maíz

Rinde: 16 porciones

Ingredientes

Aceite de oliva extra virgen en aerosol
16 tortillas de maíz

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados y cubra una bandeja para horno con papel de hornear.
2. Distribuya uniformemente las tortillas en la placa. Deberá cocinarlas en tandas o en varias bandejas para horno.
3. Rocíe ligeramente ambos lados de las tortillas con aceite de oliva.
4. Hornee las tortillas por 8 a 10 minutos o hasta que queden doradas y crujientes.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 tostada

Calorías: 53
Grasas totales: 0.8 g
Grasas saturadas: 0.1 g
Grasas monoinsaturadas: 0.2 g
Grasas poliinsaturadas: 0.3 g
Sodio: 10.8 mg
Carbohidratos totales: 10.7 g
Fibras alimentarias: 1.5 g
Azúcares: 0.2 g
Proteína: 1.3 g

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**