



Charola de nachos

Preparación: 15 minutos

Horno: 5 minutos • Porciones: 6

- ¾ de libra de carne de res magra, pavo o pollo
- ¼ de taza de aderezo para tacos (de 1 paquete)
- 1 tasa de frijoles negros o pintos enlatados enjuagados y escurridos
- 10 tazas de chips de tortilla (alrededor de 9 onzas)
- 1½ tazas de queso Cheddar y/o Monterey Jack rallado
- 1 ají chile jalapeño, finamente rebanado (aproximadamente ¼ taza)

Coberturas: aguacate en daditos, tomates picados, cebolla verde y/o roja picada, aceitunas negras en rodajas, crema agria o yogur griego, salsa y/u hojas de cilantro fresco picadas (opcional)

1. Precaliente el horno a 325°. En una sartén grande, cocine la carne de res con el aderezo para tacos según instrucciones de la etiqueta; agregue los frijoles.

2. En una bandeja para hornear con borde grande, distribuya uniformemente los chips. Coloque sobre los chips, una capa uniforme de la mezcla de carne, queso y jalapeños. Hornee 5 a 7 minutos o hasta que el queso se derrita. Espolvoree uniformemente con coberturas, si lo desea, y sirva inmediatamente.

Valores nutricionales aproximados por porción:

423 calorías, 22 g de grasa (8 g saturada), 55 mg de colesterol, 672 mg de sodio, 37 g de hidratos de carbono, 4 g de fibra, 22 g de proteína

Sugerencia del chef

Es mejor usar chips de tortilla más gruesas para sostener todas las coberturas. Perfccione el plato usando chips de maíz estilo cucharón en lugar de chips de tortilla.