

Tostadas de Camarones Asados

Tiempo total	Porciones
25 minutos	4

Ingredientes

- Papel de aluminio antiadherente
- 1 aguacate Hass
- 1/4 de manojo de cilantro fresco
- 1/2 pepino sin semillas
- 1 lima, para los gajos
- 1/2 taza de salsa de frijoles negros y maíz
- 4 cucharadas de aderezo de yogur, aguacate y cilantro, divididas
- 12 oz de camarones pelados/desvenados medianos, sin las colas
- 1 cucharadita de comino molido
- 4 tostadas asadas
- 2 tazas de ensalada verde

Pasos

1. Precalienta el horno a temperatura ALTA en la opción de "broil"; forra una bandeja para hornear con papel de aluminio. Corta el aguacate por la mitad, retira la pulpa y córtala en trozos grandes. Pica el cilantro (1/4 de taza) y el pepino (1 taza) finamente; corta la lima en gajos. Mezcla el aguacate, el cilantro, la salsa y 2 cucharadas de aderezo, hasta que estén bien mezclados.
2. Coloca los camarones en un tazón mediano, añade el comino y las 2 cucharadas de aderezo restantes, y revuelve hasta que se mezclen. Coloca los camarones en una sola capa sobre la bandeja para hornear previamente preparada (lávate las manos). Asa de 3 a 4 minutos hasta que los camarones se tornen rosados y opacos.
3. Coloca las tostadas en un plato para servir. Cubre con la mezcla de salsa, la ensalada y los camarones. Sirve con los gajos de lima.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 130, Grasa total 10g, Grasas saturadas 2g, Grasas trans 0g, Colesterol 100mg, Sodio 770mg, Carbohidratos 23g, Fibra 6g, Azúcar total 3g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 15g, Vitamina D 0%, Calcio 30%, Hierro 10%, Potasio 10%