

# Tostadas de Cerdo y Frijoles Negros

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
20 minutos	20 minutos	6

## Ingredientes

- 1 lb de cerdo asado (o paleta) completamente cocido
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 6 tostadas
- 3/4 taza de crema (o crema agria)
- 1 cucharadita de salsa chipotle (más una cantidad adicional si deseas)
- 1 1/2 tazas de lechuga rallada
- 1 taza de tomates frescos, en cubitos
- 1/2 taza de salsa verde
- 1 taza de queso fresco

## Pasos

1. Precalienta el horno a 350°F. Calienta el cerdo en el microondas, en potencia ALTA, de 2 a 3 minutos o hasta que esté caliente. Escurre y enjuaga los frijoles. Desmenuza el cerdo con 2 tenedores.
2. Coloca las tostadas en una bandeja para hornear. Mezcla la crema y la salsa chipotle en un tazón pequeño. Esparce 2 cucharadas de la crema de chipotle en el centro de cada tostada; coloca cantidades iguales de frijoles y cerdo por encima. Hornea de 5 a 7 minutos, hasta que las tostadas estén crujientes.
3. Finaliza las tostadas con la lechuga, los tomates, la salsa y el queso fresco. Sirve.

---

## Información nutricional

Cantidad por cada 1/6 de receta: Calorías 420kcal, Grasa Total 25g, Grasas Saturadas 11g, Grasas Trans 0g, Colesterol 80mg, Sodio 900mg, Carbohidratos 22g, Fibra 0g, Azúcar Total 4g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 26g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 10%, Potasio 2%