

# Black Bean Tostada

## Tostada de Frijoles Negros

1. Blend low-fat cheese and yogurt in a food processor or blender until smooth.  
*En una licuadora, mezcle el requesón y el yogur bajo en grasa.*
2. Reheat No-Fry Refried Beans in a pan. Add a little water if the beans seem dry.  
*Caliente los Frijoles No-Refritos en una sartén. Añada un poco de agua si estuvieran secos.*
3. Spread a large spoonful of No-Fry Refried Beans over a toasted corn or whole-wheat tortilla.  
*Unte una cuchara grande de los frijoles encima de una tostada.*
4. Next, spread a layer of the yogurt and cheese mixture over the beans. Top it off with lettuce and salsa.  
*Luego unte un poco de la mezcla de requesón y yogur encima de los frijoles. Por ultimo agregue la lechuga y salsa encima.*

Corn and whole-wheat tortillas are healthier than flour tortillas because they have more fiber!

*¡Las tortillas de maíz y las integrales son más saludables que las de harina porque contienen más fibra!*



**Time: 25 minutes**  
**Tiempo de preparación: 25 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 180  
*Calorías: 180*

Protein: 10 g  
*Proteína: 10 g*

Carbohydrate: 30 g  
*Carbohidratos: 30 g*

Fat: 2 g  
*Grasa: 2 g*

Cholesterol: 13 mg  
*Colesterol: 13 mg*

Saturated Fat: 1 g  
*Grasa Saturada: 1 g*

Sodium: 610 mg\*  
*Sodio: 610 mg\**

\*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Fiber: 19 g  
*Fibra: 19 g*

Transfat: 0 g  
*Grasas trans: 0 g*

### Serves/Porciones: 6

1 cup low-fat ricotta or nonfat cottage cheese  
*taza de queso ricotta ó requesón bajo en grasa*

1/3 cup plain nonfat yogurt  
*taza yogur bajo en grasa*

1 1/2 cups salsa (store-bought or see page 20)  
*taza de salsa (de lata o ver página 20)*

2 cups lettuce, shredded  
*tazas de lechuga, finamente picada*

12 corn or whole-wheat tortillas, toasted  
*tostadas integrales o de maíz*

1 recipe No-Fry Refried Beans (page 30)  
*receta de Frijoles No-Refritos (página 30)*