

Dip de Guacamole y Chips de Tortilla al Horno

Rendimiento: 8 porciones

Dip Tamaño de la porción:

½ taza

Tamaño de la porción de chips:

18 chips



Información Nutricional

Tamaño de la porción .5 tazas (176 g)

Cantidad por porción

Calorías 180

	% Valor Diario*
Grasa total 15 g	19%
Grasa saturada 2 g	10%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 190 mg	8%
Carbohidratos totales 12 g	4%
Fibra dietética 8 g	29%
Azúcares totales 3 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 3 g	6%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 27 mg	2%
Hierro 1 mg	6%
Potasio 672 mg	15%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 18 chips (75 g)

Cantidad por porción

Calorías 180

	% Valor Diario*
Grasa total 5 g	6%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 290 mg	13%
Carbohidratos totales 32 g	12%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 4 g	8%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 0 mg	0%
Hierro 1.8 mg	10%
Potasio 0 mg	0%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Los aguacates, que contienen grasas saludables de origen vegetal, son el ingrediente principal de esta salsa versátil, que es excelente para hamburguesas, quesadillas o tacos.

SALSA DE GUACAMOLE

4 aguacates

2 tazas de tomates, sin semillas y cortados en cubitos pequeños (alrededor de 2 a 3 tomates)

1 taza de cebolla blanca finamente picada (1 cebolla pequeña o ½ cebolla grande)

1 manojo de cilantro picado

2 limones, en jugo

¾ cucharadita de sal kosher

DIRECCIONES

1. Corte el aguacate por la mitad.
2. Quite la semilla con una cuchara.
3. Coloque la pulpa de aguacate con una cuchara en un tazón.
4. Para una salsa más suave, aplasta el aguacate con un tenedor.
5. En un tazón mediano combine todos los ingredientes.
6. Revuelva bien.
7. Cubra con film transparente y enfríe hasta que esté listo para servir.

Las tortillas de maíz tienen menos sodio y calorías que las tortillas de harina. Hornear las papas fritas, en lugar de freírlas, también las hace más saludables.

PATATAS FRITAS AL HORNO

Spray para cocinar

24 tortillas de maíz (6 pulgadas)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal kosher

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Cubra 4 bandejas para hornear con papel pergamino o papel aluminio y rocíe con aceite en aerosol.
3. Con unas tijeras de cocina o un cuchillo, corte cada tortilla de maíz en 6 gajos iguales.
4. Coloque las rodajas en un tazón grande.
5. Rocíe aceite de oliva y sal en el tazón y revuelva bien.
6. Coloque las tortillas en una capa uniforme sobre las bandejas para hornear. No superponga las tortillas o no se pondrán crujientes.
7. Coloque en el horno de 6 a 8 minutos. Voltee las cuñas y hornee por 2 minutos más.

