



# Baked Bean & Cheese Tostadas

Servings: 6  
Total cost: \$3.60



**STEP 1:** Heat oven to 375° F.



**STEP 2:** In a large bowl, combine beans, tomatoes, chili powder, cilantro, and lime.



**STEP 3:** Place the tortillas on a baking sheet and bake in the oven for a few minutes, then remove.



**STEP 4:** Top each tortilla with about ½ cup filling and sprinkle with cheese.



**STEP 5:** Bake for 5 more minutes until the cheese is melted.



**Bean Swap** Try different kinds of beans in this recipe such as red, pinto, or kidney beans.

**252 Calories | 34g Carbs | 2g Sugar | 8g Fiber | 8g Fat (4g Sat Fat) | 12g Protein | 484mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## Tostadas de Frijoles y Queso al Horno

Porciones: 6  
Costo Total: \$3.60



**STEP 1:** Calentar el horno a 375° F.



**Paso 2:** En un bol grande, combine los frijoles, los tomates, el chile en polvo, el cilantro y la lima.



**Paso 3:** Ponga las tortillas en una bandeja para horno, hornee por unos minutos y retire del horno.



**Paso 4:** Rellene cada tortilla con ½ taza de relleno y espolvoree un poco de queso.



**Paso 5:** Hornee por 5 minutos más hasta que el queso se derrita.



**Haga un cambio** Prueba esta receta usando diferentes tipos de frijoles: rojos, pintos, etc.

252 Calorías | 34g Carbs | 2g Azucar | 8g Fibra | 8g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 12g Proteina | 484mg Sodio  
Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)