

TOSTADAS MEXICANAS

ESTA RECETA NO NECESITA COCINARSE

Frijoles pintos enlatados
Salsa, no muy picante
1 tortilla de harina, pequeña, para cada alumno
Queso Monterey Jack y cheddar, rallado
Lechuga rallada
Jitomates picados
Aguacate picado (o guacamole)
Crema agria
Rebanadas de aceitunas

** El profesor/a y/o el padre de familia ayudante preparará los ingredientes necesarios antes de la clase: el queso rallado, la lechuga lavada y rallada, los jitomates lavados y picados, el aguacate picado. Si el profesor/a lo considera adecuado, los alumnos podrán ayudar a rallar el queso.

Enjuagar y escurrir los frijoles. Con un tenedor, moler los frijoles, agregando suficiente salsa para humedecerlos a que quede una pasta gruesa.

Tener el lugar necesario para que cada alumno pueda preparar su propia tostada. Poner una tortilla sobre un plato y untarla con la pasta de frijol. Agregar capas de quesos, lechuga, jitomate, aguacate o guacamole, crema agria, aceitunas y mas salsa.

ATENCION: Si el profesor/a desea que este sea un platillo caliente, los métodos para calentar los frijoles son los siguientes: 1) Calentarlos en el horno de micro-ondas usando un recipiente especial para micro-ondas, o, 2) vaciando los frijoles en una olla y calentandolos sobre fuego mediano. Las tortillas pueden calentarse sobre un sartén caliente, por 30 segundos de cada lado, aproximadamente. Si se desea hacer la versión caliente de esta receta, será necesario tener acceso a una estufa u otro método de calentamiento.
