Black Bean Chipotle Tostadas con Crema

Ingredients

- 8- 5- to 6-inch corn tortillas
- Cooking spray
- 2 tablespoons cooking oil
- ¼ cup sliced garlic
- 2 cups cooked or canned, rinsed black beans
- ½ cup water
- ½ teaspoon salt, divided
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 6 large eggs
- 2 large egg whites
- ¼ cup low-fat milk
- ¼ cup finely chopped white onion
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- 3 tablespoons Mexican table cream or sour cream

Directions

1. Position racks in upper and lower thirds of oven; preheat to 375°F.
2. Coat tortillas on both sides with cooking spray. Place on 2 baking sheets. Bake, turning once, until light brown, 12 to 14 minutes.
3. Meanwhile, heat oil in a large saucepan over medium heat. Add garlic and cook, stirring, until just beginning to brown, about 1 minute. Add beans, water and 1/4 teaspoon each salt and chipotle. Mash the mixture with a potato masher or large fork to the consistency of a chunky puree. Cover to keep warm and set aside.
4. Beat eggs, egg whites and milk in a large bowl. Coat a large nonstick skillet with cooking spray and heat over medium heat. Add the egg mixture and the remaining 1/4 teaspoon salt and cook, folding and stirring frequently with a heatproof rubber spatula, until almost set, 2 to 3 minutes.
5. To assemble tostadas, spread each tortilla with about 1/4 cup bean mixture. Top each with 1/4 cup scrambled eggs and sprinkle with chipotle pepper, if desired. Serve garnished with onion, cilantro and a small dollop of crème fraiche (or sour cream).

Source: www.EatingWell.com

Tostadas con Crema de Frijoles Negros y Chipotle

Ingredientes

- 8 tortillas de maíz de 5 a 6 pulgadas
- aerosol para cocinar
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- ¼ taza de ajo rebanado
- 2 tazas de frijoles negros enjuagados o cocidos
- ½ taza de agua
- ½ cucharadita de sal, dividida
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 6 huevos grandes
- 2 claras de huevo grandes
- ¼ de taza de leche baja en grasa
- ¼ de taza de cebolla blanca finamente picada
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de crema de mesa mexicana o crema agria

Instrucciones

1. Coloque las rejillas en los tercios superior e inferior del horno; precaliente a 375°F.
2. Cubra las tortillas por ambos lados con aceite en aerosol. Colóquelo en 2 bandejas para hornear. Hornee, volteando una vez, hasta que se dore ligeramente, de 12 a 14 minutos.
3. Mientras tanto, caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, hasta que comience a dorarse, aproximadamente 1 minuto. Agrega los frijoles, el agua y 1/4 de cucharadita de sal y chipotle. Triture la mezcla con un machacador de papas o un tenedor grande hasta obtener la consistencia de un puré con trozos. Cubra para mantener el calor y reserve.
4. Batir los huevos, las claras y la leche en un bol grande. Cubra una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a fuego medio. Agregue la mezcla de huevo y el 1/4 de cucharadita de sal restante y cocine, doblando y revolviendo frecuentemente con una espátula de goma resistente al calor, hasta que casi cuaje, de 2 a 3 minutos.
5. Para preparar las tostadas, unte cada tortilla con aproximadamente 1/4 taza de la mezcla de frijoles. Cubra cada uno con 1/4 taza de huevos revueltos y espolvoree con chile chipotle, si lo desea. Sirva adornado con cebolla, cilantro y una pequeña cucharada de crema fresca (o crema agria).

Fuente: www.EatingWell.com