

Nachos

- Arrange one serving (24 chips) of Tostitos bite size tortilla chips* in a layer on an oven safe tray. If you use a different brand of tortilla chips make sure that it has 140 calories, 18 g of total carbs and 7 g of fat.
- Spread 2 oz of low fat shredded cheddar cheese (i.e: Kraft Mild cheddar cheese 2% milk) over the tortilla chips
- Spread 2 oz of cooked ground lean turkey prepared on a skillet with one spray of olive oil (drain excess fluids) and spices add chili pepper, cumin, oregano and garlic, **do Not** add salt as the cheese already has it
- Spread 2 tbsp sliced black olives (watch salt!), green onions and jalapeno peppers to taste
- Broil in preheated oven until cheese melts

Nachos

- Acomode una porción de totopos (24 totopos): Tostitos bite size tortilla chips* en una capa en una charola de hornear. * Si usa otra marca de totopos asegúrese de que la porción tenga 140 calorías, 18 g de carbohidratos y 7 g de grasa.
- Cubra los totopos con 2 oz de queso cheddar en hebras bajo en grasas (i.e. Kraft Mild cheddar cheese 2% milk)
- Cubra preparación anterior con 2 oz de pavo molido bajo en grasa preparado en sartén con un Roció de aceite de oliva y especias bajas calorías a gusto, **NO** agregue sal porque el queso ya tiene.
- Cubra la preparación anterior con 2 cucharadas de aceitunas negras (cuidado con la sal!), cebollitas verdes and chiles a gusto
- Llevar la preparación en horno precalentado hasta que el queso se derrita.

NUTRITION DESCRIPTION/ DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL	Approximate Total values/ Valores totales aproximados
Calories/Calorias	402 cal
Total fat/Grasas totales	25 g
Cholesterol/Colesterol	93 g
Sodium/Sodio (salt)	650 g
Total Carbs/ Carbos totales	20 g
Fiber/Fibra	2 g
Net Carbs/ Carbos Netos	18 g
Protein/Proteinas	30 g