

Molletes rápidos y fáciles

Necesitará:

4-6 baguettes, rollos de sándwich sub o pan italiano

1 lata de frijoles negros o refritos

2 tazas de queso derretido y rallado

(Opcional) Pico de Gallo, salsa, guacamole, chorizo, o cualquier carne molida para la cobertura

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 350° Fahrenheit

1.5 Si utiliza carne molida, cocine en una sartén en la estufa a fuego medio. Rompe la carne y cocina hasta que se dore.

2. Corte el pan por la mitad a lo largo y colóquelo boca arriba en una bandeja para hornear. Esparce los frijoles refritos uniformemente en la parte superior. Espolvorear con queso.

3. Hornee en el horno durante 8-10 minutos, o hasta que el queso se derrita y comience a dorar.

4. Agregue los ingredientes adicionales preparados y sirva.

*Esta receta fue encontrada originalmente en tablespoon.com y ha sido adaptada por Michael Harris, Jasmine Hambaro y Matthew Biagi en conjunto con el Programa de Enfermería de UMass