

Bruschetta



Una receta simple, fresca que puede ser disfrutado como un bocadillo o un aperitivo. Receta para 4 porciones

Datos de Nutrición

Porcion: 3 rebanadas de bruschetta con 2 cucharadas de salsa tomate

Calorias: 119

Grasa: 4 g

Fibra: 2 g

Carbohidrato: 17 g

Sodio: 256 mg

Colesterol: 0 mg

Proteina: 4 g

Informacion: National Institutes of Health (NIH). Para más recetas, visite: www.nhlbi.nih.gov/health/educational

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Bruschetta



Ingredientes

- 1/2 rebanada de pan frances o bolillo de trigo/pan integral (French bread)
- 1 taza de tomate fresco lavado y picado
- 1/4 taza de chile rojo pimiento asado y cortado en trocitos (ya viene en lata)

- 6 Kalamata (o negras) olivas cortadas
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de albahaca fresca, lavada y picada (o 2 cucharaditas de albahaca seca)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Muy apenas tueste las rebanadas de pan de trigo/pan integral.
2. Combine los ingredients y mezcle bien.
3. A la rebanada de pan pongale 2 cucharadas de la mezcla de tomate y sirva.