

Bruschetta de Tomate y Albahaca

12 porciones

Es importante comer una variedad de verduras porque diferentes verduras proporcionan diferentes nutrientes.

- 8 tomates peritas (roma) maduros, picados
- 1-2 dientes de ajo, picaditos
- ½ taza de cebolla, picada
- 8 hojas de albahaca fresca, picadas, o 1 cucharadita de albahaca seca
- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- sal y pimienta, al gusto
- 1 hogaza de pan francés, cortado en rebanadas de ½ pulgada de grosor
- aceite de oliva adicional, para el pan



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave todo bajo agua corriente fría.
3. En un tazón grande, combine los tomates, el ajo, la cebolla, la albahaca, 1 cucharada de aceite de oliva, y el vinagre. Sazone con sal y pimienta, al gusto. Revuelva suavemente y deje la mezcla de tomates a un lado.
4. Coloque las rebanadas de pan en una bandeja en una sola capa. Eche 2 cucharadas de aceite de oliva en un tazón pequeño. Unte una cantidad pequeña de aceite de oliva sobre las rebanadas de pan. Prende el asador del horno. Ase el pan durante 3 a 5 minutos. Se debe estar atento para que no se quema el pan. Saque los panes del horno cuando estén dorados.
5. Ponga la mezcla de tomates sobre las rebanadas de pan tostado.*
6. Guarde las sobras de la mezcla de tomates en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

*Poner la mezcla sobre el pan tostado justo antes de comer, si no, el pan se empapará.

Información nutricional por porción: Calorías 200, Grasa total 4g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 300mg, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 2g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%.