



Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta. *Bruschetta* se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos. Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

los INGREDIENTES

- 3 tazas** de tomate, fresco, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita** de ajo, fresco, finamente picado
- 2 cucharadas** de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- 1 cucharada** de vinagre balsámico
- 1 cucharadita** de aceite de oliva, extra virgen
- $\frac{1}{4}$ cucharadita** de sal
- $\frac{1}{4}$ taza** de queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa
- 3 panes** tipo *sandwich thins* de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

las INSTRUCCIONES

- 1.** Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- 2.** Precaliente el horno a 350 °F.
- 3.** En un tazón mediano, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
- 4.** Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear. Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.
- 5.** Coloque $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.
- 6.** Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

Nutrientes	Cantidad
Calorías	115
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	219 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* separados de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.