



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 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

los INGREDIENTES

4½ tazas de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 cucharadita de ajo, fresco, finamente picado

3 cucharadas de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

1 cucharada + 1½ cucharaditas de vinagre balsámico

1½ cucharaditas de aceite de oliva, extra virgen

½ cucharadita de sal

¼ taza + 2 cucharadas 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 ¾ 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	135
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	285 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	28 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](https://www.teamnutrition.usda.gov)


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales
¼ onza equivalente de sustitutos de carne
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.