



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

1 onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

| INGREDIENTES | 25 PORCIONES | | 50 PORCIONES | | INSTRUCCIONES |
|--|----------------|----------------|----------------|-----------------------------|---|
| | Peso | Medida | Peso | Medida | |
| | | | | | <ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. |
| | | | | | <ol style="list-style-type: none"> Precaliente el horno a 350 °F. |
| *Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo) | 5 lb 12 oz | 3 qt + ½ taza | 11 lb 8 oz | 1 gal + 2 qt + 1 taza | <ol style="list-style-type: none"> En un tazón grande, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso <i>mozzarella</i> y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas). |
| Ajo, fresco, finamente picado | unos 2 dientes | 2 cucharaditas | unos 4 dientes | 1 cucharada + 1 cucharadita | |

| INGREDIENTES | 25 PORCIONES | | 50 PORCIONES | | INSTRUCCIONES |
|---|------------------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | Peso | Medida | Peso | Medida | |
| Albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla) | 1 oz | ½ taza | 2 oz | 1 taza | |
| Vinagre balsámico | | ¼ taza | | ½ taza | |
| Aceite de oliva, extra virgen | | 2 cucharadas | | ¼ taza | |
| Sal | | 1 cucharadita | | 2 cucharaditas | |
| Queso <i>mozzarella</i> , rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa | 4 oz | 1 taza | 8 oz | 2 tazas | |
| Pan tipo <i>sandwich thins</i> , de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno) | 25 oz (al menos 700 g) | 12½ unidades | 50 oz (al menos 1400 g) | 25 unidades | 4 Separe los panes tipo <i>sandwich thins</i> y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas. Para 25 porciones , use 1 bandeja. Para 50 porciones , use 2 bandejas. |
| | | | | | 5 Coloque ½ taza (cucharón #8) de la mezcla de tomate en cada mitad tostada. |
| | | | | | 6 Sirva 1 tostada <i>bruschetta</i> . Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja. |

*Vea la guía de mercadeo




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

| NUTRIENTES | CANTIDAD |
|---------------------------|-----------------|
| Calorías | 115 |
| <hr/> | |
| 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 |
| <hr/> | |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 22 mg |
| Hierro | 1 mg |
| Potasio | N/A |

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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* por separado 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

| 25 porciones | 50 porciones |
|--|--|
| Peso: 7 lb 12 oz | Peso: 15 lb 9 oz |
| Rinde: 25 <i>bruschettas</i> al estilo caprese | Rinde: 50 <i>bruschettas</i> al estilo caprese |

*GUÍA DE MERCADEO

| Alimentos tal como se compraron para: | 25 porciones | 50 porciones |
|---------------------------------------|--------------|--------------|
| Tomate, fresco | 6 lb 13 oz | 13 lb 9 oz |