



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


TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$ taza de vegetales

$\frac{1}{4}$ onza equivalente de sustitutos de carne

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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 350 °F.
*Tomate, fresco, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	8 lb 9½ oz	1 gal + 2¾ tazas	17 lb 3 oz	2 gal + 1 qt + 1½ tazas	3 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 4 dientes	1 cucharada + 1 cucharadita	unos 8 dientes	2 cucharadas + 2 cucharaditas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	1½ oz	¾ taza	3 oz	1½ tazas	
Vinagre balsámico		¼ taza + 2 cucharadas		¾ taza	
Aceite de oliva, extra virgen		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Queso <i>mozzarella</i> , rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa	6¼ oz	1½ tazas + 1 cucharada	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	
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 ¾ taza (cucharón de 6 onzas) 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	135
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	285 mg
Carbhidrato 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

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: 11 lb 2 oz	Peso: 22 lb 5 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	10 lb 2 oz	20 lb 4 oz