



Tarta de maíz, calabacín y tomate

Esta tarta colorida y sabrosa es una gran manera de mostrar los vegetales del verano. Sirva como un acompañante o como un plato vegetariano.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 taza de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rodajas de $\frac{1}{8}$ "

1 taza de tomate fresco, cortado en rodajas de $\frac{1}{8}$ "

$\frac{3}{4}$ taza de maíz, desgranado, congelado, descongelado

1 cucharadita de jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón embotellado

1 cucharadita de eneldo, fresco, picado

$\frac{1}{8}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra, molida

3 cucharadas de queso parmesano, rallado

$\frac{1}{4}$ taza de migas de pan de trigo integral

las INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear mediana (8" x 8") con el aceite en aerosol para cocinar.
3. Coloque las rodajas de calabacín en el fondo de la bandeja para hornear, coloque las rodajas de tomate encima del calabacín y finalice esparciendo el maíz encima.
4. Rocíe el jugo de limón de una manera uniforme sobre los vegetales.
5. Prepare el condimento: en un tazón pequeño, mezcle el eneldo, la sal, la pimienta, el queso parmesano y las migas de pan.
6. Sazone los vegetales usando el condimento preparado y rocíelos ligeramente con el aceite en aerosol.
7. Cubra con papel aluminio y hornee por 25 minutos o hasta que el calabacín esté blando. Hornee hasta que la tarta alcance una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
8. Corte la tarta en 6 porciones iguales.
9. Sirva 1 pedazo.

Punto crítico de control: mantenga a 140 °F o una temperatura más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 pedazo.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	52
<hr/>	
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	2 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	46 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona ¼ taza de vegetales.