



# Rodajas de Pan Tostado con Pimientos Asados

8 Porciones • 1 Porción = 1/2 Rodaja

Adaptada de "NY Times Cooking", de David Tanis

## INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos o amarillos asados
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharadita de estragón fresco picado
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de aceitunas sin carozo cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 4 rodajas de pan rústico integral
- 4 onzas de ricota o queso de cabra drenado

## INDICACIONES

1. Precaliente el asador.
2. Quite y descarte las semillas de los pimientos; luego corte los pimientos en tiras de aproximadamente 1/4 in de ancho. Coloque los pimientos cortados en tiras en un recipiente pequeño para mezclar y condimente con sal y pimienta. Agregue el estragón, el perejil, el ajo, las aceitunas, el aceite y el vinagre balsámico. Revuelva para cubrir.
3. Coloque las rodajas de pan en una placa para horno y tueste ligeramente ambos lados en el asador. Una vez que el pan esté tostado, sáquelo del horno y esparza el queso sobre cada rodaja. Cubra las rodajas con la mezcla de pimientos, corte por la mitad y sirva caliente.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 tartine</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 63mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 87mg	<b>2%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families