



Tostadas Rústicas con Tomate

4 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

INGREDIENTES

- 2 tomates grandes "heirloom" o madurados en la planta
- Un pequeño puñado de hierbas frescas (tomillo, perejil y orégano)
- Sal marina y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 rodajas de pan integral de campo de $\frac{3}{4}$ in de grosor o 4 rodajas de pan integral para sándwich común
- Aceite de oliva en aerosol, según sea necesario
- 4 cucharadas de queso crema o de ricota suavizados y drenados

INDICACIONES

1. Corte los tomates en rodajas de aproximadamente $\frac{1}{4}$ in de grosor y coloque en una bandeja grande. Corte las hierbas frescas y esparza por encima de los tomates. Condimente con sal marina gruesa, pimienta negra y aceite de oliva. Deje a un lado.
2. Tueste el pan. Si va a usar la parrilla, use una temperatura de media a baja. Rocíe el pan de ambos lados con aceite de oliva en aerosol. Ase hasta que el pan quede dorado, durante 2 minutos de cada lado aproximadamente.
3. Quite el pan de la parrilla. Esparza aproximadamente 1 cucharada de queso en cada rodaja y cubra con rodajas de tomate. Salpique parte del jugo remanente sobre los tomates y sirva.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 167mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 188mg	4%

*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

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families