



Bocadillo de Pan Francés



Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos, cortados en cuadrillos
- 1/3 De taza de hojas de albahaca, cortada en moños
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/8 Cdta. de pimienta
- 10 Rodajas de pan francés de 1/2 pulgada de grueso cortado en ángulo y tostado.

Origen: Michelle Dojiri.

Rev. 01/2010

Preparación:

Combine todos los ingredientes excepto el pan francés; tápelo y déjelo reposar de 30 minutos a 2 horas. Desagüe la mezcla de los tomates. Póngale a cada rebanada de pan 1 cucharada de la mezcla de tomate y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 90, Grasas 2.2 gm, Grasa saturadas 0 gm, Colesterol 0 mg, Fibra 1.1 g, Sodio 255 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition



Bocadillo de Pan Francés



Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos, cortados en cuadrillos
- 1/3 De taza de hojas de albahaca, cortada en moños
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/8 Cdta. de pimienta
- 10 Rodajas de pan francés de 1/2 pulgada de grueso cortado en ángulo y tostado.

Origen: Michelle Dojiri.

Rev. 01/2010

Preparación:

Combine todos los ingredientes excepto el pan francés; tápelo y déjelo reposar de 30 minutos a 2 horas. Desagüe la mezcla de los tomates. Póngale a cada rebanada de pan 1 cucharada de la mezcla de tomate y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 90, Grasas 2.2 gm, Grasa saturadas 0 gm, Colesterol 0 mg, Fibra 1.1 g, Sodio 255 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition



Bocadillo de Pan Francés



Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos, cortados en cuadrillos
- 1/3 De taza de hojas de albahaca, cortada en moños
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/8 Cdta. de pimienta
- 10 Rodajas de pan francés de 1/2 pulgada de grueso cortado en ángulo y tostado.

Origen: Michelle Dojiri.

Rev. 01/2010

Preparación:

Combine todos los ingredientes excepto el pan francés; tápelo y déjelo reposar de 30 minutos a 2 horas. Desagüe la mezcla de los tomates. Póngale a cada rebanada de pan 1 cucharada de la mezcla de tomate y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 90, Grasas 2.2 gm, Grasa saturadas 0 gm, Colesterol 0 mg, Fibra 1.1 g, Sodio 255 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition



Bocadillo de Pan Francés



Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos, cortados en cuadrillos
- 1/3 De taza de hojas de albahaca, cortada en moños
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/8 Cdta. de pimienta
- 10 Rodajas de pan francés de 1/2 pulgada de grueso cortado en ángulo y tostado.

Origen: Michelle Dojiri.

Rev. 01/2010

Preparación:

Combine todos los ingredientes excepto el pan francés; tápelo y déjelo reposar de 30 minutos a 2 horas. Desagüe la mezcla de los tomates. Póngale a cada rebanada de pan 1 cucharada de la mezcla de tomate y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 90, Grasas 2.2 gm, Grasa saturadas 0 gm, Colesterol 0 mg, Fibra 1.1 g, Sodio 255 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition