

Tomato Basil Bruschetta

Makes 12 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

8 tomatoes (ripe, Roma plum, chopped)

2 garlic cloves (minced)

½ red onion (chopped, diagonal slices)

6 basil leaves (fresh)

2 tablespoons olive oil (extra-virgin)

Salt and pepper to taste

1 loaf French Bread, cut into slices



1. Preheat oven to 400°F.
2. Combine tomatoes, garlic, onion, basil, and olive oil in a bowl. Season with salt and ground black pepper, to taste. Set aside.
3. Arrange bread on baking sheet in a single layer. Bake 5-7 minutes or until it begins to brown slightly, remove bread from oven and transfer to a serving platter.
4. Place tomato mixture on each slice of bread before serving.

Nutrition information per serving: Calories 80, Carbohydrate 12g, Fiber 1g, Protein 1g, Total Fat 3g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 0mg, Sodium 120mg



Adapted from University of Nebraska Cooperative Extension
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Bruschetta de Tomate y Albahaca

Rinde 12 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

8 tomates (maduros, Roma, picados)

2 dientes de ajo (picados)

½ cebolla morada

6 hojas de albahaca

2 cucharadas de aceite de oliva (extra-virgen)

sal y pimienta (a probar)

1 barra de pan Francés



1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Combine tomates, ajo, cebolla, albahaca y aceite de oliva en una cazuela. Sazone con sal y pimienta.
3. Acomode pan en una certera en una capa sencilla. Hornéelos por 5-7 minutos o hasta que ponga un color café claro y sáquelo del horno y páselo a un plato de servir.
4. Sirva la mezcla de tomate en una cazuela con cuchara de servir y deje que todos se sirvan. O ponga un poco en cada pedazo de pan antes de servir. Si agrega mezcla de tomate usted, agréguelo al último momento o el pan se pondrá saturado.

Información nutricional por porción: Calorías 80, Carbohidratos 12g, Fibra 1g, Proteínas 1g, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 120mg



Adaptación de: University of Nebraska Cooperative Extension
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.