

Tomato Basil Bruschetta

Makes 12 servings. 1/12 of recipe per serving.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

8 tomatoes (ripe, Roma plum, chopped)
2 garlic cloves (minced)
½ red onion (chopped)
6 basil leaves (fresh)
2 tablespoons olive oil (extra-virgin)

salt and pepper (to taste)
1 loaf French bread (or Italian, cut into 1/2 diagonal slices)



1. Preheat oven to 400°F.
2. Combine tomatoes, garlic, onion, basil and olive oil in a bowl. Season with salt and fresh 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. Serve the tomato mixture in a bowl with a serving spoon and let everyone help themselves. Or place some on each slice of bread before serving. If adding the tomato mixture yourself, add it at the last minute or the bread may become soggy.

Nutrition information per serving: Calories 80, Carbohydrate 12g, Dietary Fiber 1g, Protein 1g, Total Fat 3g, Saturated Fat .5g, Trans Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 120mg



Adapted from: University of Nebraska Cooperative Extension, Healthy Eating Recipes.

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips.

This institution is an equal opportunity provider and employer.

Bruschetta de Tomate y Albahaca

Rinde 12 porciones. 1/12 de receta por porción.

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 (o Italiano, cortado en rajadas diagonales)



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 Dietética 1g, Proteínas 1g, Grasa Total 3g, Grasa Saturada .5g, Grasa Trans 0g, Colesterol 05mg, Sodio 120mg



Adaptación de: Universidad de Nebraska Cooperative Extension, Recetas de Comer Saludable.

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664. Para consejos saludables, visite www.cachampionsforchange.net

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.