

Bruschetta de Frijoles Blancos

Pruebe esta deliciosa bruschetta con pan crujiente cubierto con frijoles blancos, tomate y especias. Se sirve como guarnición o un aperitivo. ¡Seguramente será un deleite para todos!

Hace: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: MyPlate National Strategic Partners & The Grain Chain

Ingredientes

- 1 baguette francés de trigo, cortado en 12 rodajas finas diagonales
- 1/4 taza aceite de oliva, dividido
- 1 taza cebolla blanca picada
- 4 clavos ajo picados
- 1 cucharadita albahaca seca
- 1 cucharadita orégano seco
- 1 taza frijoles blancos enlatados, enjuagados y escurridos
- 2 tomates sin corazón y cortados en cubos
- 2 cucharadas vinagre balsámico

Direcciones

1. Corte el baguette (pan Francés) en rodajas finas diagonalmente (aproximadamente 12 rebanadas de una barra de pan).
2. En una sartén grande, caliente 2 cucharadas del aceite de oliva a fuego medio.
3. Coloque las rebanadas de pan en la sartén y cocine a fuego medio-alto hasta que esté chisporroteante y se doren. Antes de dar la vuelta al pan, añada una cucharada adicional de aceite de oliva a la sartén y cocine el otro lado hasta que se doren.
4. Para poner encima, cocine la cebolla y la cucharada restante de aceite de oliva a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves, unos 7 minutos.
5. Agregue el ajo, la albahaca y el orégano y cocine otro minuto o dos, hasta que estén fragantes.



Small Changes,
BIG Difference!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3 Rebanadas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	342
Grasa Total:	15 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	332 mg
Carbohidratos Totales:	43 g
Fibra Dietética:	7 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar agregada:	1 g
Proteína	10 g

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cuchara pequeña y grande
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cucharon
- Sartén grande

6. Agregue los frijoles y continúe cocinando durante otros cinco minutos a fuego lento. Añada los tomates y apague el fuego, permitiendo que los tomates se calienten sin cocinarlos.
7. Rocíe el vinagre balsámico en la sartén y revuelva suavemente.
8. Unte cucharadas de la mezcla de tomate y frijoles sobre el pan a la parrilla y disfrute.

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$8.87

Costo promedio / porción: \$2.21

Hace: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Baguette Francés de Trigo	<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Albahaca Blanca
<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Cebolla Blanca	<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Ajo Fresco
<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Frijoles Blancos Enlatados	<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Vinagre Balsámico
<input style="border: 1px dashed red; width: 30px; height: 30px;" type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Tomates Frescos			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Fruta:

- ¡Consumalo mientras el pan este calentito para una experiencia deliciosa!