

## Bruschetta mediterránea

### Ingredientes

- 4 rebanadas de pan molde integral light
- 1 taza de berros
- 100 g. de queso de cabra
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tomates
- Albahaca picada
- Pimienta a gusto

### Preparación

- Retirar la piel y las pepas del tomate y cortar en pequeños cubos. Reservar.
- Cortar del mismo tamaño el queso e incorporarlo al tomate junto con la albahaca.
- Agregar una cda. de aceite de oliva y condimentar a gusto.
- Retirar los bordes del pan y cortar en 4 triángulos cada rebanada.
- Distribuirlos en una lata de horno y pincelar con la otra cda de aceite de oliva.
- Hornear entre 4 a 6 minutos aprox. y reservar.
- Distribuir una cantidad de relleno sobre cada bruschetta. Adicionar hojas de berro en cada una y servir.

### Información nutricional

1 porción (3 unidades de bruscheta)

Energía (Kcal)	240
Proteínas (g)	10,8
Lípidos (g)	13,5
Colesterol (mg)	21,3
Hidratos de Carbono (g)	19,6
Sodio (mg)	195,1
Índice Glicémico (IG)	Medio



4 porciones



Nivel: Fácil



40 minutos