PRC
alimentação e serviços ltda.

ENTRADAS

Bruschetta Tradicional

Ingredientes:

Pão Italiano (1 unidade)
Tomates vermelhos picados (3 unidades)
Manjericão (1 maço pequeno)
Alho picado (2 unidades)
Azeite de oliva (3 colheres de sopa / + suficiente para assar com os pães)
Sal e pimenta do reino à gosto.

Modo de Preparo:

Cortar fatias de pão, com espessura de cerca de 2 cm. Colocar em uma assadeira e regar com azeite. Levar ao forno por 5 minutos, em temperatura média (até dourar)(Reservar). Em uma frigideira aquecida, colocar 3 colheres de sopa de azeite e o alho para dourar. Acrescentar os tomates e temperar com sal e pimenta. Retirar as fatias de pão do forno e cobrir com cada uma das fatias com o tomate refogado. Salpique com o manjericão picado.

Observações:

Pão: rico em carboidrato (excelente fonte de energia para o organismo).
Tomate refogado: rico em Licopeno (excelente antioxidante, previne o envelhecimento precoce e tem ação anticancerígena).
Azeite de oliva: rico em ômega 6, ação coagulante e cicatrizante.

Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
257,26 kcal	30,85 g	9,50 g	10,65 g