



TOSTADAS INTEGRALES DE VERDURAS ASADAS CON QUESO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de pimiento
- 300 g de cebolla
- 240 g de pan integral
- 200 g de queso Mozarella
- 200 g de setas
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

LA PREPARACIÓN

- Asar los pimientos y las cebollas en el horno, precalentado, hasta que la piel ennegrezca. Pelar la verdura, eliminar las semillas, y cortar en tiras.
- Filetear el ajo y añadir a una sartén con aceite bien caliente. Saltear las setas.
- Poner el pan integral cortado en rebanadas sobre una fuente de horno, cubrir las tostadas con la verdura.
- Añadir las setas y una rodaja de queso. Rociar con el aceite de las setas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
37.3 g

Grasas

19.8 g

Kcal

401

Proteínas

16.8 g