



## BRUSCHETAS LIGHT DE TOMATES EN TOSTADA

 50 minutos  
 0.9 porción

### INGREDIENTES

- 1 pan integral, de molde
- 1 cucharada de postre colmada de azúcar, moreno [7 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidadesde tomate maduro, crudo [150 g]
- 7 aceitunas[35 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los tomates y colocarlos en una fuente para horno junto con el ajo entero, tomillo, sal, pimienta, azúcar y aceite de oliva.
- 2º Cocinar en fuego bajo durante 1 hora hasta que se confiten.
- 3º Servir frío en tostadas de pan integral junto con las aceitumas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	361 kcal	18 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	285 mg	823 mg	34 %
H. CARBONO	16 g	45 g	15 %
AZÚCARES	5 g	15 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-