

Bruschetta de Frijoles Blancos

Makes: 4 Servings

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

Ingredients

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

Directions

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.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	342	
Total Fat	15 g	23%
Protein	10 g	
Carbohydrates	43 g	14%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	332 mg	14%

MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Grains	1 1/2 ounces

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.
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.

Notes

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.