

## Bruschetta de tomate y albahaca



Se llama bruschetta a las rebanadas de pan tostado en la parrilla o el horno al que se le añade, generalmente ajo y tomate, solos o con otros ingredientes como mozzarella, verduras asadas, anchoa... Este es un aperitivo refrescante y saludable para el verano.

El tomate es una hortaliza rica en [vitamina A](#) y licopeno, con importantes propiedades antioxidantes. Se recomienda ingerir bien lavado, con la piel, donde se concentran las sustancias beneficiosas.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 unidades)

- Un tomate duro muy rojo.
- 4 rebanadas de pan.
- Unas hojas de albahaca.
- Un diente de ajo pequeño.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

### ¿Cómo lo preparo?

Cortamos las rebanadas de pan y las ponemos a tostar en el horno. Ha de quedar bien dorado y crujiente por ambos lados.

Lavamos los tomates, quitamos la parte central dura, eliminamos las pepitas y los troceamos en cubitos. Los ponemos en un bol, añadimos sal y aceite y movemos.

Sacamos el pan del horno y raspamos el diente de ajo sobre un lado del pan. Ponemos encima una cucharada del tomate y adornamos con la albahaca picada.

**\* Niños a partir de 3-4 años (el pan muy tostado puede producir atragantamientos en los más pequeños).**

**Fuente:** [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

**Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---