



TARTINES DE QUESO PARMESANO Y RICOTTA

Una forma deliciosa y divertida de incluir más verduras en la lonchera de tus hijos. Receta de @mommychefguate

 10 minutos 15 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral o masa madre [sourdough] [50 g]
- 2 cucharadas de queso Parmesano en polvo [30 g]
- 1.5 cucharadas de aceite de oliva [23 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 12 piezas de tomate Cherry [300 g]
- 1/4 taza de queso ricotta [62 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con un bolillo aplana bien la rebanada de pan. Puedes recortarla en figuras divertidas para la lonchera.
- 2º Untar pan con mezcla de aceite de oliva, ajo y queso parmesano en polvo.
- 3º Coloca el pan en freidora de aire [u horno] y tuesta a 180C por 5 minutos o hasta que queden dorados
- 4º Para los tomates, sazónalos con sal, aceite de oliva y Za'atar (mezcla de hierbas frescas con sumac) y rostízalos en freidora durante 5-7 minutos a 180C. Si no tienes Za'atar, puedes usar mezcla de especias italianas para sazonar [albahaca, tomillo y orégano].
- 5º Nota: reserva los panes tostados en un recipiente hermético o en bolsa re sellable. Excelente opción para las loncheras o meriendas. Los tomates pueden quedarse en un recipiente hermético en refrigeración hasta su uso.
- 6º Arma tu Tartín untando queso ricotta y tomates cherry rostizados sobre la tostada de pan de masa madre. Si lo envías en la lonchera, ponlo por separado para que no se aguaden las tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [75 g]	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	103 kcal	5 %
GRASA	9 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
COLESTEROL	12 mg	9 mg	3 %
SODIO	188 mg	142 mg	6 %
H. CARBONO	9 g	7 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	-