



BRUSCHETTA DE TOMATE E QUEIJO

Existem várias variações dessa receita, e a forma de montagem já é uma estratégia para diferenciar a preparação e ser mais prazerosa, como acrescentar manjericão, cebolinha e salsa na montagem, ou até mesmo molho de tomate na base, lembrando uma pizza.

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 2 fatias pequenas, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [40 g]
- 10 fatias médias de tomate com semente cru [150 g]
- 4 fatias pequenas de cebola crua [16 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 grama de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte as duas metades separadas, pode usar o pão francês cortado ao meio também, se preferir, acrescente o queijo;
- 2º Depois o tomate em fatias ou em cubinhos;
- 3º A cebola é opcional, e você também pode optar por acrescentar em rodela ou em cubos;
- 4º Salpique gergelim, orégano, e outros temperos que preferir e leve para airfryer por cerca de 10 min, a depender da potência e do ponto que preferir o pão;
- 5º Para preparar sem a airfryer, você pode dourar o pão na frigideira, depois derreter o queijo se preferir e montar na mesma sequência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	13 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	100 mg	134 mg	6 %