

Pan con Tomate

¡Un desayuno, almuerzo o merienda rápida y nutritiva que a los niños les encantará!

Rinde: 4 mitades de muffins

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 6-8 minutos

Fuente: foodhero.org

Ingredientes

- ¼ de taza de queso rallado (pruebe cheddar, mozzarella o una mezcla)
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- ½ cucharadita de mostaza preparada
- 2 muffins ingleses cortados por la mitad o 2 rebanadas de pan (pruebe pan integral)
- 1 tomate mediano, cortado en 4 rodajas o en cubitos

Pasos

1. En un tazón pequeño, combine el queso, la mayonesa y la mostaza.
2. Esparza la mezcla de queso uniformemente sobre las mitades de los muffins o rebanadas de pan.

Método de horno o tostadora:

1. Ase o tueste hasta que el queso se derrita, 2-3 minutos.
2. Coloque tomates en cada sándwich.
3. Sirva 'tal cual' o ase para calentar el tomate, 2-3 minutos.

Método de sartén:

1. Caliente una sartén a fuego medio. Coloque los sándwiches con el pan hacia abajo.
2. Tape y caliente hasta que el queso se derrita, 7-8 minutos.
3. Cubra con tomates antes o después de calentar.
4. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencias!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Mitad de Muffin

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1.5 g
Colesterol:	7.5 mg
Sodio:	195 mg
Carbohidratos Totales:	14.5 g
Fibra Dietética:	2.5 g
Azúcares Totales:	3.5 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	5 g

Utensilios Necesarios

- Tazón pequeño
- Horno/Tostador o Sartén
- Cuchillo
- Tazas/cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.42

Costo promedio/porción: \$1.86/mitad de muffin

Rinde: 4 mitades de muffins

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



6
CT

Añadir 1 al carrito:
Muffins Ingleses



Añadir 1 al carrito:
Mayonesa baja en grasas (30 oz)



EACH

Añadir 1 al carrito:
Tomate



Añadir 1 al carrito:
Mostaza amarilla (20 oz)



Añadir 1 al carrito:
Queso cheddar rallado (8 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Cocina

- Para darle más sabor, pruebe con aguacate fresco o hojas de albahaca debajo del tomate o agregue $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo a la mezcla de queso.

Recetas Similares

- Ahorre costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Bruschetta de Tomate
 - Pizzas Personales de Fruta
 - Ensalada de Pollo de Picnic



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.