

Tomates con Queso al Horno



Los abejorros no solo ayudan a producir queso, sino que también polinizan muchos cultivos que se siembran en invernaderos, como tomates y pimientos. Disfruta del trabajo de los abejorros con esta receta de Héroe de Alimentos.

Ingredientes

2 **tomates** grandes, cortados en rebanadas con un grosor de 1 pulgada

1/3 de taza de queso rallado (de cualquier tipo)

1 cucharadita de orégano

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta

1/4 de cucharadita de **ajo** en polvo, o un diente de ajo finamente picado

Preparación

- 1. Lávese las manos con jabón y agua.
- 2. Caliente el horno a 400 grados F.
- **3.** Engrase ligeramente un molde para hornear poco profundo y coloque las rebanadas de tomate en una sola capa en el fondo del molde.
- **4.** En un tazón pequeño, combine el resto de los ingredientes. Espolvoree la mezcla sobre los tomates.
- **5.** Hornee de 5 a 10 minutos, o hasta que el queso se dore y empiece a hacer burbujas. Sirva caliente.
- 6. Refigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Pruebe queso parmesano, Suizo o tipo cheddar.
- Pruebe otra hierbas, como albahaca o eneldo.



Rinde 8 rebanadas con un grosor de 1 pulgada

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

4 raciones por envase Tamaño por ración 2 rebanadas	(99g
Cantidad por ración Calorías	45
% Valor	Diari
Grasa Total 2g	3 '
Grasa Saturada 1g	5 '
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2 '
Sodio 270mg	12 '
Carbohidrato Total 5g	2 '
Fibra Dietética 1g	4 '
Azúcares Totales 2g	
Incluye Og azúcares añadidos	0 '
Proteínas 3g	
Vitamina D 0mcg	0 '
Calcio 74mg	6 '
Hierro 0mg	0 '
Potasio 238mg	6 '
Vitamina A 56mcg	6
Vitamina C 12mg	14



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece iqualdad de oportunidades.