



Ensalada de pizza Panzanella

Preparación: 15 min
Rinde hasta: 6

Ingredientes

- 4 tomates grandes
- 1 pepino
- 1 pimiento
- 1 pan baguette (es mejor que esté viejo/rancio)
- 1/2 taza de albahaca fresca
- 8 oz. de queso mozzarella (al rededor de 1 taza de mozzarella rallado)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo, picado (aproximadamente 6 cabezas)
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Pique los tomates quitando el centro, pique el pepino y quítele la cascara si lo desea y pique el pimiento removiendo el centro y las semillas. Mezcle todos los vegetales en un tazón grande.
2. Corte el pan baguette en trozos del tamaño de un bocado. Mezcle con los vegetales.
3. Rasgue las hojas de albahaca en trozos pequeños y agréguelas al tazón. Añada el queso mozzarella.
4. En un tazón pequeño o una taza, mezcle el aceite de oliva, el ajo picado y la sal. Vierta sobre la ensalada.
6. Con cuidado, mezcle todos los ingredientes. Rocíe con vinagre balsámico.
7. ¡Buen provecho!

La baguette, es originaria de Francia en 1920, se describe como un pan largo y delgado. Al ser más larga y fina, la baguette permitía a los panaderos prepararla y hornearla más rápidamente. En Francia, una baguette puede llevar chocolate, queso gratinado, mantequilla y mermelada.

La panzanella es una ensalada tradicional de Italia hecha con pan duro.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org