Canapés

Snacks



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 15 min | 4 | 300g |

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan integral
- 3 tomates maduros
- 4 champiñones
- Aceite de oliva
- Pimienta, orégano, sal y perejil al gusto

PREPARACIÓN

- 1. Precalentar el horno a 180°C para asegurar una cocción uniforme.
- 2. Untar las rebanadas de pan integral con unas gotitas de aceite de oliva por ambos lados.
- 3. Colocar las rebanadas de pan en una bandeja para horno.
- 4. Cortar los tomates maduros en rodajas delgadas y colocar sobre cada rebanada de pan.
- 5. Limpiar y cortar los champiñones en láminas finas, colocándolos sobre los tomates.

- 6. Espolvorear los condimentos (pimienta, orégano, sal) sobre cada canapé.
- 7. Gratinar en el horno durante 8-10 minutos hasta que los panes estén dorados y crujientes.
- 8. Retirar los canapés del horno y dejar enfriar ligeramente.
- 9. Decorar con hojas de perejil fresco antes de servir.
- 10. Servir inmediatamente mientras estén calientes y crujientes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Pan integral: Rico en fibra, vitaminas B, minerales y antioxidantes que mejoran la digestión, estabilizan el azúcar en sangre y proporcionan energía sostenible
- Tomates maduros: Contienen licopeno, vitamina C y potasio que protegen contra el cáncer,
 mejoran la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico
- Champiñones: Ricos en proteínas, vitaminas B, selenio y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la función cerebral y tienen propiedades antiinflamatorias
- Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón, reducen la inflamación y mejoran la absorción de vitaminas liposolubles
- Orégano: Contiene timol, carvacrol y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la digestión
- Perejil: Rico en vitamina C, folatos y antioxidantes que fortalecen las defensas, mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades diuréticas
- Pimienta: Contiene piperina que mejora la absorción de nutrientes y tiene propiedades antioxidantes

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Fibra para salud digestiva
- Vitaminas A, C, K y del complejo B
- Minerales: selenio, potasio, hierro
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo contenido calórico
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Fortalece el sistema inmunológico
- Rico en proteínas vegetales
- Fácil digestión

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al gluten (usar pan sin gluten)
- Individuos con alergia a los tomates
- Personas con alergia a los champiñones
- Quienes tienen alergia al orégano o perejil
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Quienes tienen problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Personas con gastritis severa (los tomates pueden irritar)

RECOMENDACIONES:

- Ideal para merienda ligera y saludable
- Perfecta para aperitivos en reuniones
- Excelente para dietas vegetarianas
- Recomendada para personas que buscan perder peso
- Ideal para mejorar la digestión
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para niños por su sabor suave
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para entradas o snacks saludables

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com