



Fresh Tomato Bruschetta

Serves 12

INGREDIENTS

- 1 whole-grain baguette (or wholemeal bread), cut into 12 ½ inch thick diagonal slices
- 4 tablespoons chopped basil
- 2 tablespoons chopped parsley
- 4 cloves garlic, minced (optional)
- 6 tomatoes, diced or canned diced tomatoes (no salt added)
- 2 teaspoons olive oil
- 4 teaspoons balsamic vinegar
- 2 teaspoons black pepper

DIETITIAN'S TIP

- Remove the seeds from the tomato before dicing to keep it drier. Cut tomato in half and scoop seeds with a spoon.
- Divide the ingredients into half if making 6 servings only

METHOD

1. Toast baguette slices (or wholemeal bread) until lightly browned.
2. Mix all other ingredients together.
3. Spoon mixture evenly over toasted bread.
4. Serve immediately.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 1 slice – ½ inch thick, 83g)

Energy: 65 kcals

Protein: 2.4g

Carbohydrates: 12.0 g

Dietary Fibre: 1.8g

Fat: 1.3g

Sodium: 104 mg



鲜番茄面包片

份量：12份

材料

- 1条全麦法国面包（或全麦面包），切成12片½英寸厚的斜片
- 4汤匙切碎的罗勒
- 2汤匙切碎香菜
- 4瓣大蒜，切碎
- 6粒番茄，切粒 或 罐装番茄丁（无添加盐）
- 2茶匙橄榄油
- 4茶匙黑醋
- 2茶匙黑胡椒

做法

1. 把切片后的面包片烤至焦黄色。
2. 与所有其他配料混合一起。
3. 用汤匙把混合物均匀地分佈在已烤過的面包上。
4. 即可食用。

营养师的提示

- 清除番茄内的种子能避免面包变得潮湿。可把番茄切半，用汤匙挖出种子。
- 如果只做六人份量，可将材料减半。

营养分析

（一份， 1片（½寸厚， 83克）

热量：321卡路里	蛋白质：6.0 克
碳水化合物：57.0克	胆固醇：0 毫克
总脂肪：10.0 克	膳食纤维：3.0克
饱和脂肪 2.0 克	钠：8.0毫克