

Jitomate Asado

INGREDIENTES:

2	Jitomates grandes
1	Dientes de ajo picado finamente
2 <i>cuch</i>	Aceite de Oliva
1 Cuch	Albahaca fresca picada
¼ <i>cuch</i>	Pimienta
½ taza	Pan molido
1 Cuch	Queso parmesano rayado

PREPARACIÓN:

Corte los jitomates en mitades. Quite suavemente el interior y las semillas. Engrase una charola para hornear con spray. Coloque las rebanadas de jitomates con el corte hacia arriba. Mezcle el ajo, el aceite, la albahaca y la pimienta en un pequeño recipiente. Hornee a 6 pulgadas aproximadamente de distancia de la fuente de calor, durante 5 minutos. Mientras los tomates se asan, mezcle el pan molido y el queso parmesano en un pequeño recipiente. Saque los jitomates y espolvoree uniformemente sobre ellos la mezcla, hornee hasta que el pan dore (aproximadamente 2 minutos). Sirva de inmediato.

Porciones: 4

1 Porción = ½ jitomate

Información Nutricional por Porción:

97 calorías, 14 g carbohidratos, 3 g proteínas, 4g grasas,
123 mg sodio, 1mg colesterol, 2g fibra