

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 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>