

Tostadas de Pan con Dip de Aceitunas

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	85g

INGREDIENTES

- 1 pan baguette (preferiblemente integral o de masa madre)
- 2 cucharadas de alcaparras escurridas
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en juliana fina
- 2 tazas de aceitunas negras descarozadas (kalamata o similares)
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C. Cortar el pan baguette en rodajas de aproximadamente 1.5 cm de grosor. Disponer las rodajas en una bandeja para horno y tostar durante 8-10 minutos hasta que estén doradas y crujientes.

2. Para preparar el dip de aceitunas, procesar en una procesadora de alimentos las aceitunas

negras descarozadas, el diente de ajo pelado, la cebolla morada, las alcaparras escurridas y las hojas de tomillo fresco hasta obtener una mezcla gruesa pero homogénea.

3. Con la procesadora en funcionamiento, incorporar gradualmente el aceite de oliva extra virgen en forma de hilo continuo mientras se sigue procesando, hasta lograr una consistencia cremosa pero con textura que permita untar fácilmente.

4. Probar el dip y ajustar la sazón con sal marina y pimienta negra recién molida según el gusto personal. El sabor debe ser intenso y equilibrado entre lo salado de las aceitunas y lo aromático del tomillo.

5. Servir las tostadas calientes acompañadas del dip de aceitunas a temperatura ambiente. Permitir que cada comensal unte su propia tostada para mantener la textura crujiente del pan.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Aceite de oliva extra virgen adicional para rociar

Hojas de tomillo fresco para decorar

Aceitunas enteras para acompañar

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (85g):

- Calorías: 143 kcal
- Hidratos de carbono: 23g (8% VD)
- Proteínas: 4.9g (12% VD)
- Lípidos: 5.3g (8% VD)
- Azúcares: 2.8g (-)
- Fibra: 4.6g (18% VD)
- Sodio: 611mg (25% VD)
- Calcio: 54.9mg (6% VD)
- Hierro: 2.4mg (13% VD)

? BENEFICIOS DE LAS ACEITUNAS:

- GRASAS MONOINSATURADAS: Ácido oleico beneficioso para el corazón
- ANTIOXIDANTES: Vitamina E, polifenoles, hidroxitirosol
- HIERRO: 13% VD para transporte de oxígeno
- FIBRA: 18% VD para salud digestiva

? PROPIEDADES DEL TOMILLO:

- TIMOL: Compuesto antimicrobiano natural
- ANTIOXIDANTES: Flavonoides y ácidos fenólicos
- PROPIEDADES DIGESTIVAS: Estimula enzimas digestivas
- AROMÁTICO: Aceites esenciales terpénicos

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- MEDITERRÁNEA: Patrón alimentario cardioprotector

- ANTIOXIDANTE: Polifenoles de aceitunas y hierbas
- SACIANTE: Fibra y grasas saludables
- ENERGÉTICA: Carbohidratos complejos del pan
- SOCIAL: Perfecta para compartir

? PERFECTA COMO:

- Aperitivo en reuniones sociales
- Snack mediterráneo saludable
- Entrada en cenas elegantes
- Acompañamiento de vinos
- Picoteo nutritivo entre comidas

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>